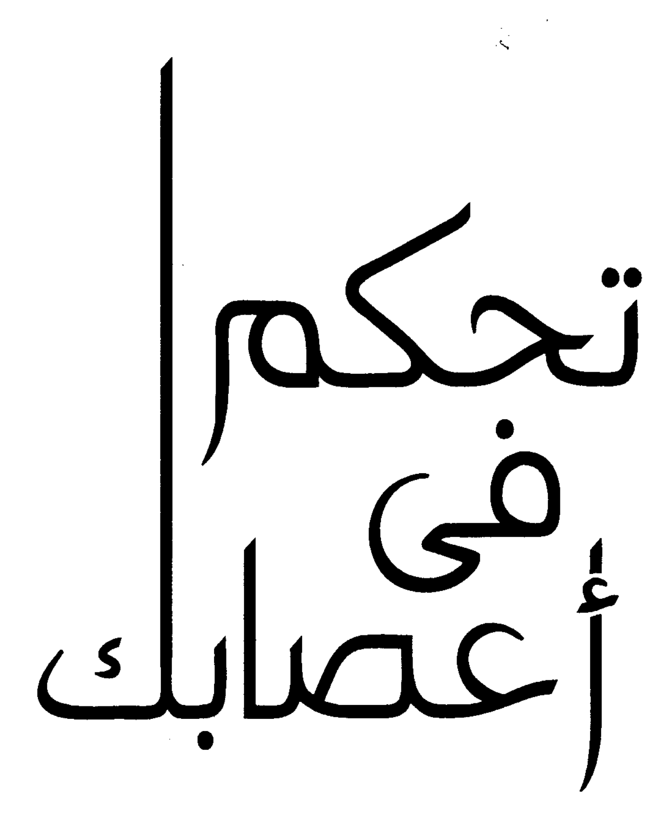


ترجمة وإعداد
إيهـاب كمـال

الحرية للنشر والتوزيع

تحكم في أعصابك

ترجمة إعداد

إيهاب كمال

تحكم فى أعصابك

إعداد:

إيهاب كمال

الناشــــر

للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2012/19560

الترقيم الدولى: 1-64-5832-977-977



خطوات للتخلص من المشاعر والأفكار الرديئة:

الخطوة الأولى: حدد بتجرد وبلا مبالغة أهم الأفكار والصفات السلبية فى حياتك.

الخطوة الثانية: أفرد كل فكرة أو صفة على حدة.

الخطوة الثالثة: فكر فيها تفكيرًا منطقيًا تحليليًا يؤدى إلى معرفتها، وذلك بمعرفة أسبابها وحقيقتها،وهل هى واقع حقيقى فعلا أو وهم وخيال.

الخطوة الرابعة: إن كانت من الأوهام فحرر نفسك منها وإن كانت واقعا حقيقيا، فتخلص من أسبابها وقلصها إلى أدنى قدر ممكن.

الخطوة الخامسة: أربط ذهنك وفكر بشكل مركز، وليكن فى لحظات صفاء وبعد عن الشواغل والقلق بموقف إيجابى مهم فى حياتك مستعيدا كل تفاصيله من صوت وصورة ومشاعر وأجواء محيطة، فإذا بلغت الذروة من النشاط الذهنى والارتياح النفسى والانشراح القلبى وغبت عن واقعك أو كدت فحرك شيئا من جوارحك.

كرر ذلك مرات ومرات حتى يرتبط هذا الموقف الإيجابى بكل مشاعره وتداعياته النفسية والشعورية بهذه الحركة آلى، فبمجرد

صدور هذه الحركة منك تنتقل آليا إلى تلك الحالة النفسية الإيجابية العالية.

إذا وردت عليك أى من تلك المشاعر أو الأفكار السلبية فى أى موقف فما عليك إلا أن:

- تغمض عينيك قليلا، وتخرج من تلك الأفكار، ثم.
- تتخيل أمامك لوحة كتب عليها بخط بارز ولون صارخ كلمة: قف !.
- تأمل هذه الكلمة بعض الوقت وكرر النظر فيها مرة بعد أخرى حتى كأنك لم تعد ترى غيرها.
- تجاوزها بنظرك متخيلا وراءها حدائق غناء وأنهارا جارية وطيور مغردة ونسيما من الهواء عليلا وتمتع به قليلا، كل ذلك وأنت مغمض لعينيك.

هذه بعض التقنيات التى تخلصك من مشاعرك السلبية والمدمرة، وستقرأ فى هذا الكتاب المزيد والمزيد من هذه التقنيات.

■ ■ ■

قالوا
عـن الغضــب



إذا تمالكت أعصابك فى لحظة غضب واحدة، ستوفر على نفسك أياماً من الحزن والندم.

- حين يغضب الإنسان، فإنّه يفتح فمه ويغلق عقله.
- أفضل رد على إنسان غاضب، هو الصمت.
- إذا تكلم الغضب سكتت الحقيقة.
- الغضب أوله حمق وآخره ندم.
- كثيراً ما تكون عواقب الغضب أسوأ من السبب الذى أشعل فتيله.
- كل دقيقة غضب تضيع منك ٦٠ ثانية سعادة.
- اكتب لأعدائك رسائل مليئة بعبارات غاضبة ولكن لا ترسلها أبداً.
- إذا كنت تغضب لسبب صغير، فهذا يعطى أنطباعاً عن حجم عقلك.
- من يستطيع إغضابك يستطيع هزيمتك.
- لا شىء يستفز الغاضب أكثر من برود الآخرين.
- إذا نفّست عن غضبك باستمرار ستسامح، لكن إذا كظمته ستنتقم.
- من حقك أن تغضب، ولكن ليس من حقك أن تسىء إلى الآخرين.

- مَن يغضب يكون كمن سيتناول سماً وينتظر أن يموت الآخرون.

- أن تُظهر بعضاً من غضبك بين وقت وآخر خير من أن تظهره كله فى الوقت نفسه.

- إذا غضبت من صديقك فضمه إلى صدرك، فمن المستحيل أن يستمر غضبك وأنت تحتضن شخصاً تحبه.

- الإنسان الغاضب يتحول دمه إلى سم.

- الغضب هو الرياح التى تطفئ شعلة العقل.

- عندما تغضب من أخطاء الآخرين تذكر أخطاءك وستهدأ.

- الحكيم هو من يوجه غضبه نحو المشاكل ليجد لها حلولاً، لا نحو البشر ليقدم لهم أعذاراً.

- لا أحد يغضب من دون سبب، ولكن نادراً ما يكون السبب وجيهاً.

- الغضب هو جنون مؤقت

■■■

1

كيف تسيطر على العصبية؟!

التوتر العصبى الذى يمر بالإنسان بصورة يومية يمكن ان يسبب له الشعور بالصداع فى الرأس والإرهاق فى عضلات الجسم، كما يتسبب التوتر العصبى فى ارتفاع ضغط الدم، وهذا التوتر او الضغط العصبى يضعف مناعة الإنسان ويجعل جسمه مجالا خصباً للإصابة بالعديد من الأمراض.

ومثلما يعتاد الإنسان التوتر العصبى، فإن بإمكانه أيضاً التعود على وسائل وقهر هذا التوتر العصبى من خلال ممارسة الرياضة التى تعيد الصحة الى الجسد والصفاء الى الذهن، وأسهل الرياضات التى يمكن لأى إنسان التعود على ممارستها رياضة المشى يومياً، حيث ان المشى لمدة ١٠ دقائق فى كل يوم يقلل الشعور بالقلق الذى لا يسلم منه أى إنسان.

عندما يمارس الانسان الرياضة يفرز جسمه هرمونات طبيعية اسمها «بيتا اندروفين» تحارب هرمونات التوتر والإجهاد التى تعصف بحالة الجسم الصحية، وهذه الهرمونات الطبيعية التى يفرزها الجسم أثناء ممارسته الرياضة هى التى تشعرنا بالاسترخاء بعد الانتهاء مباشرة من أداء التمرينات الرياضية او ممارسة مختلف أنواع الرياضات.

عند التحدث الى الأصدقاء يشعر الإنسان بشىء من التحسن، فالصداقة شىء هام جدا لصحة الإنسان ولصفاء ذهنه وروحه وقد اكتشف الباحثون ان الصديق الجيد مثل دواء الضغط الجيد، فكل منهما يساعد الإنسان على خفض معدل ضغط الدم الزائد ويساعد ايضا على التخلص من القلق كذلك اكتشف احد مراكز أبحاث مرض «الإيدز» ان المرضى الذين يلتف حولهم الأصدقاء يظهرون تقدماً فى حالتهم الصحية وفى قدرتهم على محاربة المرض، فالصداقة تساعد مرضى «الإيدز» من التخلص من التوتر والضغط العصبى الناتج عن المرض.

من المهم جدا ايضاً للتخلص من التوتر العصبى والضغط النفسى تقليل كمية الكافيين التى تدخل جسم الإنسان ويطول تأثيرها فى الجسم لساعات بعد تناولها، لان الكافيين يرفع من ضغط الدم ويزيد من إفراز هرمون «الأدرنيالين» الذى هو هرمون التوتر العصبى. والكافيين يجعل الجسم يبالغ فى رد فعله تجاه التوتر العصبى كما انه المسؤول عن بعض أمراض القلب، ولذلك يفضل تناول المشروبات المنزوعة الكافيين من اجل التخفيف من حدة التوتر التى تصيبنا فى حياتنا اليومية.

وأخذ فترة استراحة قصيرة مع العمل قد لا تطول عن ١٠ دقائق يساعد على تخفيف حدة التوتر وعلى حل المشكلات التى قد يقابلها الإنسان فى عمله، كما ان تركيز انتباهنا الى أشياء قد تكون مضحكة يساعدنا كثيراً فى التخفيف من حالات التوتر التى تصيبنا لان الضحك يحفز إفراز هرمون «بيتا أندروفين» المسؤول عن الاسترخاء والهدوء، كما ان الضحك ايضاً يساعد الإنسان على التفكير بإيجابية شريطة ان يعرف المرء بعض الطرق للحصول على المرح وأن يسعى اليها

خطأ فكرة التنفيس عن الغضب:

اليكم هذه القصة. بمجرد ما ركبت سيارة اجرة ذات يوم، شاهدت شابا يعبر الطريق، ويقف امام السيارة ينتظر ان تخف حركة المرور، صاح السائق بصبر نافذ مشيرا الى الشاب ان يتحرك من امامه ويفسح له فى الطريق، لكن الشاب لم يرد عليه الا بتقطيبة وجه وأشارة بذيئة.

فصرخ عليه السائق وضغط على البنزين، ثم (فرمل) مرة واحدة، مهددا الشاب فى الوقت نفسه، ومع هذا التهديد المهلك تحرك الشاب الى جانب الطريق وهو مقطب الوجه، وضاربا السيارة بقبضة يده وهى تواصل تحركها فى زحمة المرور. اما السائق فقد اخذ يشتم ذلك الشاب المزعج بسيل من الشتائم التى لم يسمعها الشاب.

وبينما نحن فى طريقنا، قال لى السائق، وكان لا يزال متوترا، (لا احد يستطيع اليوم ان يعاقب اى فرد، انت لا تملك الا ان تصرخ، على الاقل ان تنفس عن نفسك... !) هكذا يكون التنفيس عن الغضب احيانا تخفيفا من الانفعالات، ووسيلة منفصلة للتعامل مع الغضب، فهناك نظرية شائعة تقول: (هكذا التنفيس يجعلك فى حالة افضل) لكن كما اوضحت نتائج ابحاث (زيلمان) فأن هناك برهانا على خطأ فكرة تخفيف الانفعال. نشأ هذا البرهان منذ الخمسينيات عندما بدأ السيكولوجيون يختبرون آثار تخفيف الانفعال بالبحث التجريبى، فوجدوا ان التنفيس عن الغضب لا يؤثر مع الوقت الا بالقليل، بل لا يفعل شيئا للتخلص من. (وعلى الرغم من طبيعة الغضب الاغرائية قد تحقق الشعور بالرضى)، وهناك بعض ظروف معينة قد يفيدها الانفجار غضبا بالتعبير عنها مباشرة للشخص الذى استفز الغضب، هذا التنفيس مفيد خاصة اذا حمل معنى المواجهة، او تصحيح ظلم ما،

او كان بمنزلة عقوبة اذا ارتكبه هذا الشخص لدفعه الى تغيير انشطته الخطيرة من دون الانتقام منه، ولكن نظرا لطبيعة الغضب المهيجة تجد ان القول بذلك اسهل من القيام به.

وتوصلت (تايس) الى ان التنفيس عن الغضب هو اسوأ الوسائل لتهدئته. فانفجار نوبة الغضب الشديدة يرفع مستوى الاثارة فى المخ الانفعالى، فيزداد الشعور بالغضب وليس العكس.

وجدت ايضا ان اولئك الذين حكوا عن الاوقات التى انفجروا فيها غضبا فى وجه من استفزوا غضبهم ترتب عليه اطالة تأثير الغضب فى حالتهم النفسية اكثر من انتهاء هذا التاثير.

انتهت (تايس) الى ان تهدئة الغضب فى مهده، هى الاكثر فعالية، يأتى بعدها مواجهة الشخص الذى استفز الغضب بسلوك بناء وأكثر وثوقا، بهدف انهاء النزاع بين الطرفين، وكما سمعت ذات مرة ان (شوجيام ترونجبا) وهو معلم من التبت، عندما سئل، ما افضل وسيلة للتعامل مع الغضب؟ قال: (لاتقهره، ولكن اياك ان تطيعه).

الغضب من النار:

الغضب جمرة من النار ذإذا أصيب به الإنسان- فإنه يحوله إلى شخص أخر لا هو إنسان ولا هو جان. نعوذ بالله من عادة الغضب. والغضب الذى نقصده فى هذه المقالة هو ذلك الذى يصبح عاده تعيق الإنسان عن أن يتفاعل مع الناس بشكل إيجابى.

إن الغضب إذا تمكن من إنسان فإنه ينفر منه الآخرين ويجعله منبوذاً من المجتمع حيث لا يقبل أحد على التعامل معه.

انتبــــه

- إذا حدثت لك المشاكل وداهمتك الأزمات فارفع لافتة (لا تغضب).

- إن الناجحين فى حياتهم هم هؤلاء الذين يعرفون كيف يضبطون انفعالاتهم فلا يثوروا لأبسط الأمور. وإنما يعرفون كيف يقدرون للضرورة قدرها فتأتى تصرفاتهم منسجمة مع ما يجب أن يكونوا عليه فى تعاملهم مع الآخرين.

مهارات تساعدك على التخلص من الغضب:

١-استعن بالله عز وجل فهو خير معين.

٢-استعذ بالله من الشيطان الرجيم.

٣-إن كنت واقفاً فاجلس أو اترك المكان.

٤-توضأ فإن الغضب من النار وإنما تطفئ النار بالماء.

٥-اهتم باللياقة البدنية فإنها تساعدك على التحمل.

٦-النظام الغذائى المتكامل والمتوازن يقوى أعصابك على مواجهة المواقف المثيرة للغضب.

٧-لا تكلف نفسك أكثر من طاقتها.

٨-لا ترفع صوتك أكثر من اللازم.

٩-حول الغضب على الأشخاص إلى حلول بديله للمشكلة.

١٠-لا تدفع نفسك إلى مواقف الغضب.

●●

يعتبر التعبير عن الغضب أمرا خطيرا جداً على صحتك. مما يسبب ارتفاع مستويات الأدرينالين وضغط الدم فوق المستويات الطبيعية.

عـلاوة على ذلك، يمكن أن تَنتهى بإيذاء شـخص مـا أو القـيـام بشّىء ستَأسف عليه لاحقاً.

واليك ٧ نصائح رائعة لمساعدتك على السيطرة على نفسك، بحيث لا تصبح تحت سيطرة "الغضب."

- ارتح وتصور: هدئ نفسك. خذ نفسا عميقا. ازفر، وتخيل خروج كل ذلك الغضب المعبأ من أنفك وفمك. اخرجه واشعر بالحرية. كرر هذه الخطوة مراراً وتكراراً حتى تحس بسلام يعم قلبك. ثم تصور أنك فى مكان هادئ، تشعر فيه بالسعادة، والهدوء. يمكن ان يكون شط من الرمال الناعمة، او حديقة، او منظر طبيعى رائع، أو شلالات للمياه. تخيل فقط انك هناك وانك تتنفس بهدوء بينما تستمتع بالمنظر. ولن تجد من الصعوبة ان تحقق السلام الداخلى.

- صب غضبك فى قنوات آمنة: تشعر بالغضب الشديد من صديق خان ثقتك، وتريد ان تنتقم منه. امسك غضبك، وامنع نفسك عن الغضب. حاول الابتعاد عنه قدر المستطاع. ولا تفكر فى ان تؤذى اى شخص. يمكن ان يسيطر الغضب على دماغك بحيث لا تستطيع ان تفكر بطريقة جيدة.

اذن كيف تعبر عن الغضب؟توجه الى مكان عال وبعيد عن الناس أو الى شاطئ البحر، واصرخ باعلى صوتك، كرر الصراخ كلما شعرت بانه لا يزال عندك مشاعر من الغضب. ستشعر بعدها بالراحة، اجلس او استلقى وفكر مليا فى الموقف وكيف يمكن ان تتخيل حل للموقف. أو اذا كنت مصابا بشعور قوى لضرب احدهم. قم بشراء كيس للملاكمة، واوسعه ضربا، فلن يتقدم بشكوى ضدك للشرطة، بعكس الشخص الذى

تريد ضربه. ستشعر بالراحة والهدوء بعد ذلك، لأنك قمت بتفريغ مشاعر الغضب دون عواقب وخيمة.

ـ اغفر وانسى: لا شىء يمكن أن يخفف آلامك العقلية والعاطفية أفضل من الغفران للشخص الذى سبب لك الاذى فى الماضى. فمن غير الصحّى إرهاق نفسك بتعذيب غير ضرورى باستحضار الذكريات غير السارة. مهما كان ما اخذوه منك، فكر فى أنك افضل حالا دونه، وبأن حياتك تغيرت للافضل بدونه.

ـ التمارين الرياضية: قم بالاشتراك فى برنامج للرياضة لزيادة الاندروفين. ويمكن ان يتغير مزاجك السىء بمعجزة عن طريق الرياضة.

ـ شكل دائرة من الاصدقاء: نشعر بالارتياح احيانا عندما نخبر اصدقائنا عن مشاكلنا ونسمع آرائهم فيها، ويمكن أن يكون الاصدقاء اقارب. إذا كنت تشعر بالكآبة، قم بالتوجه مع احد اصدقائك المقربين الى مكان تشعر فيه بالراحة، واخبره بالمشكلة.

ـ استمع للموسيقى الهادئة: هدئ روحك. بالاستماع الى ٢٠ دقيقة من الموسيقى المريحة ويفضل دون كلمات تثير فيك مشاعر الحزن، والغضب. وبينما تشعر بالراحة يمكن أن تسكن الروح المنزعجة. خذ نفس عميق لتشعر بالراحة أكثر.

وأخير الغضب يجعلك تفكر بطريقة منطقية!!!!، هذه الطرق السبعة ناجعة ومفيدة، وتعمل على التخلص من كل مشاعر البغض والغضب، والكره، والتطرف أيضا فى الغضب. قم باستيعاب الغضب، ولا تقم بعمل قد تندم عليه لاحقا، وعندها لن ينفع شىء.

الغضب يجعلك تفكر بطريقة منطقية!

ذكرت دراسة حديثة أن القرارات التى يتخذها الإنسان تحت تأثير الغضب لا تكون نتائجها دائماً سيئة بل إن هذه الحالة قد تجعله يفكر بطريقة تحليلية وعقلانية سليمة.

أشارت الباحثتان ولسى مونز ودايان ماكى من جامعة كاليفورنيا، إلى أن الإنسان الذى يمر بحالة من الغضب قد يفكر بشكل تحليلى ومنطقى أكثر من غيره.

ومن خلال هذه الدراسة تم اقناع عدد من طلاب الكليات الأمريكية بتبنى مواقف أو أفكار لا تتوافق مع ميولهم أو قناعاتهم لمعرفة رد فعلهم فى ظروف مختلفة، تبين أنه بعد أن احتدم النقاش فى بعض المواضيع المثيرة للجدل فإن المجموعة التى غضبت قدمت أفكاراً وحلولاً منطقية للكثير من القضايا التى كانت محور البحث على عكس المجموعة الأخرى التى ظلت هادئة أو شاركت بشكل جزئى فى النقاش.

■ ■ ■

2

كيف تتعامل مع التوتر؟!



يبدو أن حياتنا أصبحت أكثر عرضة للتوتر والكرب.فنحن نعمل بكدّ أكثر من أى وقت مضى وحياتنا الشخصية باتت أكثر تعقيداًكما أن الترابط العائلى أصبح ضعيفاً فى أغلب الاحيان،ولذلك نجد أن التوتر بات عاملاً رئيسياً فى حياة معظمنا،قد يكون لبعض التوتر إفادة، فالعديد من الناس بحاجة إلى مستوى معين من التوتر لأداء مهماتهم على الوجه الأمثل. لكن مشكلة التوتر والكرب من شأنها أن تكون أمراً صعباً عندما يزداد التوتر ويصبح التعامل معه من دون ظهور حلول واضحة. ولهذا السبب من المهم أن نكون قادرين على التعرف على أسباب التوتر وأن نعرف كيف نتعامل معها.

علامات وأعراض التوتر والكرب

عادة ما يكون التعرفّ إلى التوتر ممكناً عندما تصبح مستوياته متقدمة، ولا يعود فى المستطاع التعامل معه،

ويميل التوتر عادة إلى التعبير عن نفسه إما بشكل أعراض نفسية أو بدنية أو الأثنين معاً فى بعض الأحيان.

١ ـ أعراض نفسية، وتشمل:

ـ تقلبات مزاجيّة.

- إكتئاب.

- قلق.

- صعوبة فى النوم.

- أداء ذهنى ضعيف وصعوبة فى التركيز وسرعة النسيان.

- مشاكل فى العلاقة مع الآخرين.

٢- أعراض بدنية، وتشمل:

- حموضة المعدة.

- تغير فى عادة التغوط، مع حصول نوبات من الإسهال والإمساك.

- مشاكل فى التنفس.

- الربو.

- خفقان.

- صداع نصفى.

أسباب وأنواع التوتر والكرب

يمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدراً رئيسياً للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحاً، كالزواج أو الإنتقال إلى منزل جديد.

وللتوتر أربعة أنواع:

توتر بالغ الشدة:

مثل: وفاة أحد الزوجين، طلاق، إنفصال زوجى، خسارة وظيفة، نقل مكان السكن، إصابة، مرض.

توتر شديد:

مثل: تقاعد، حمل، تغيير العمل، وفاة صديق حميم، إصابة احد أفراد العائلة بمرض خطير.

توتر معتدل:

مثل: ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحمو أو الحماة، بدء الزوج بعمل أو توقف عنه، مشاكل مع رب العمل، دعاوى قضائية تتعلق بديون.

توتر خفيف:

مثل: تغير فى ظروف العمل، تغيير المدرسة، تغير فى عادات تناول الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية.

كيفية التعامل مع التوتر والكرب

- حدد مصادر التوتر فى حياتك، وأدرس إمكانية القيام بأية تغييرات تجعلك أكثر قدرة على التحكم فى الأمور.

- تعلّم كيف تحسن إستغلال وقتك بشكل أفضل، لأن معظم التوتر الذى يعانى منه الناس ناجم عن أعباء العمل المتزايدة،ولكى لا يكون العمل طيّعاً وقابلاً للتغيير أكتب لائحة بأهدافك اليومية حسب أولوياتها، وأشّر على المهام المنجزة لأن ذلك يعطيك الإحساس بأنك أنجزت شيئاً.

- تنفّس بعمق وبشكل متزايد للتخفيف من التوتر والكرب.

- تجنب تناول أية عقاقير محظّرة تزيد شعورك من بالتوتر والكرب، بما فى ذلك الكوكايين والكحول.

- إعتن بصحتك وتناول طعاماً صحيّاً وإمتنع عن الكحول وتناول الكافيين بإعتدال،وصحيح أن المشروبات التى تحتوى على الكافيين مثل

القهوة أو الشوكولا الشاخنة هى منبّهات مفيدة، لكنها يمكن أن تساهم فى زيادة التوتر والكرب.أما عن الصحة الجيدة فيمكن أن تقلل من إحتمال تعرضك للأمراض وتزيد من قدرتك على مواجهة مشاكل الحياة.

- مارس الرياضة بإنتظام، فالتمارين المنتظمة تساعد على تحريك وإستخدام مقادير كبيرة من الأدرينالين (الناتج عن التوتر) وبالتالى تساعد على تهدئتك.

- حاول القيام ببعض تقنيّات الإسترخاء كل يوم، كاليوغا والتدليك والشياتسو والعلاج بالروائح العطرية والوخز بالإبر.

- نم جيداً فى الليل وخذ قسطاً كاف (٧ إلى ٨ ساعات كل ليلة) لمواجهة التوتر والكرب، فالحرمان من النوم على المدى الطويل يعرضك لمشاكل جسدية ونفسية.

وإذا كنت تعانى من مشاكل فى النوم أو لا تشعر أنك لا تنام بالقدر الكافى فجرب هذه الإقتراحات التالية:

(أ) لا تأكل وجبات دسمة فى وقت متأخر من الليل.

(ب) تجنب الكافيين آخر الليل.

(ج) تجنب الكحول نهائياً.

(د) مارس التمارين خلال النهار لتحرق فائض الطاقة التى يولدها التوتر.

(هـ) تجنب ممارسة الرياضة فى الليل لما لها من تأثيرات منبّهة تجعلك يقظاً بدلاً من ان تشجعك على النوم.

(و) مارس تمارين التأمل أو اليوغا أو الإسترخاء في المساء من أجل تهدئة مزاجك ومساعدتك على الإسترخاء حتى يحين وقت النوم.

لتخفيف الضغط النفسي:

أولاً: الإسترخاء التدريجي للعضلات:

- إجلس وتمدد بوضع مريح وأغمض عينيك، دع فكّك يسترخي وكذلك عينيك ولكن من دون إغماضهما بقوة.

- إفحص جسدك ذهنياً، بدءاً من اصابع قدميك وببطء نحو رأسك، وركّز على كل منطقة على حدة، وتخيّل بأن التوتر يذوب تدريجياً.

- شدّ عضلاتك في إحدى مناطق جسدك، عدّ حتى الخمسة، ثم أرخها وإنتقل إلى المنطقة التالية.

ثانياً: التخيّل البصري:

- دع الأفكار تنساب في ذهنك من دون التركيز على أي منها، أوحِ إلى نفسك بأنك مسترخ وهادىء وبأن يديك دافئتان (أو باردتان إن كنتَ تشعر بالحر) وثقيلتان وبأن قلبك ينبض بهدوء.

- تنفسّ ببطء بإنتظام وبعمق.

- فور إسترخائك، تخيّل بأنك في مكانك المفضّل أو أمام منظر أخّاذ.

- بعد ٥ إلى ١٠ دقائق، إسحب نفسك من هذه الحالة تدريجياً.

ثالثاً: التنفس بإسترخاء:

مع الممارسة يصبح بمقدورك التنفس بشكل عميق ومسترخ.

فى البداية مارس ذلك وأنت مستلق على ظهرك، بينما ترتدى ملابس مرتخية على الخصر والبطن، وفور إعتيادك على التنفس بهذه الوضعية ن تدرب على ممارسته وأنت جالس ومن ثم وأنت واقف.

- تمدّد على سرير على ظهرك.

- باعد بين قدميك قليلاً، أرح إحدى يديك على بطنك، قرّب السرّة والاخرى على صدرك.

- إشهق من أنفك وإزفر من فمك.

- ركّز على تنفّسك لبضع دقائق بعد ذلك، حاول أن تعى أيّاً من يديك ترتفع وتنخفض مع كل نفس.

- إزفر بلطف معظم الهواء الموجود فى الرئتين.

- تنشّق وأنت تعدّ ببطء حتى الأربعة، مايعادل ثانية بين كل رقم، ومع التنشّق بلطف، مدد بطنك قليلاً حتى يرتفع حوالى واحد إنش (ويجب ان تشعر بالحركة من خلال يديك)، ولا ترتفع كتفيك أو تحرّك صدرك أثناء ذلك.

- مع التنفس تخيّل بأن الهواء الدافىء ينساب فى جميع أجزاء جسدك.

- إسترح لثانية بعد التنشّق.

- إزفر ببطء وأنت تعدّ حتى الأربعة، وأثناء الزفير ستشعر ببطنك ينخفض ببطء.

- أثناء خروج الهواء، تخيّل بأن التوتر يخرج معه.

- إسترح لثانية بعد الزفير.

ـ إن وجدت صعوبة فى الشهيق والزفير حتى الأربعة، قصّر الوقت قليلاً ثم تدرب تدريجياً حتى الأربعة، وفى حال شعرت بدوران، ابطىء من تنفسك أو إجعل نفسك اقل عمقاً.

ـ كرر التمرين: شهيق بطىء، إستراحة، زفير بطىء، إستراحة، من ٥ إلى ١٠ مرات، إزفر، تنشّق ببطء، ١، ٢، ٣، ٤، إسترح، ثم تابع بمفردك، وإن واجهت صعوبة فى جعل تنفسك منتظماً، خذ نفساً أعمق بقيليل، وأمسكه لثانية أو ثانيتين، ثم دعّه يخرج ببطء عبر شفتك المنفرجتين خلال ١٠ ثوان تقريباً.

كرر هذه العملية مرة أو مرتين ثم عاود التقنية الأخرى.

كيف تقلل درجة التوتر العصبى:

يتمتع بعض الناس بالقدرة على الاسترخاء والمحافظة على برودة الأعصاب مهما كانت التوترات والضغوط المسلطة عليهم، بينما تشكل أى مشكلة صغيرة كارثة كبيرة، ومصدرا متواصلا للقلق والغضب بالنسبة لآخرين، فإذا كنت واحدا من هذه الفئة الأخيرة، حاول أن تتذكر أن الانفعالات القوية تؤثر فسيولوجيا على الجسم من خلال إفراز هرمون الكظرين فى مجرى الدم، وهذا الهرمون يزيد معدلات التنفس ونبضات القلب، ويسبب غثيان المعدة، ويؤثر فى العضلات، ويرفع ضغط الدم، وإذا تكرر حدوث هذه التفاعلات الجسمية بصورة متواصلة، فقد يتزايد ضررها خاصة عند الأشخاص المصابين بمرض القلب

تمارين إرخاء العضلات

تستطيع أن تلتحق بمعاهد لتعليم رياضة اليوجا التى تكتسب بواسطتها الأساليب الفنية لإرخاء العضلات وفوائد أخرى كثيرة، فإذا لم تمكن من

الالتحاق بأحد هذه المعاهد، حاول أن تمارس بنفسك التمارين البسيطة التالية التى يمكن أن تساعد أى شخص تقريبا فى تخفيف حدة التوتر، تأكد من ممارسة هذه التمارين بانتظام، وليس فقط عندما تشعر بحاجة ماسة إلى الاسترخاء، ولا شك أن القدرة على الاسترخاء التى ستكسبها بصورة تدريجية ستكون خير عون لك عندما تواجهك المتاعب.

أولا شد عضلات وجهك ثم دعها ترتخى، حاول أن تشعر وكأن جلد جسمك ينزلق فوق الأرض.

ارفع رأسك

ارفع رأسك عن الأرض، ثم دعه يعود إلى وضعه الأول بلطف، حافظ على بقاء فكك وعنقك فى حالة استرخاء، بحيث يمكنك أن تحس بأن حلقك ينفتح.

اضغط بكتفيك

اضغط بكتفيك على أرض الغرفة ثم دعهما يسترخيان.

ابسط ذراعيك

ابسط ذراعيك وباعد بين أصابع يديك، أبقهما مشدودتين لفترة قصيرة قبل أن توقف شدهما تماما.

ارفع ردفيك

ارفع ردفيك إلى أعلى ثم أنزلهما حتى تشعر بتمدد عمودك الفقرى واسترخائه.

ضم عقبى قدمك

بعد ضم عقبى قدميك إلى بعضهما، مدد ساقيك وأصابع قدميك، ثم دعها تسترخيان تماما. استمر بممارسة هذه التمارين الواحد بعد

الآخر لمدة ثمانى دقائق أو عشر، بعد ذلك استلق مسترخيا تماما لبضع دقائق أخرى محاولا أن تشعر كأن جسمك كله يغرق فى أرض الغرفة، أدر جسمك واتكئ على جانبيك لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق أخرى قبل أن تنتصب واقفا، كرر هذه التمارين يوميا.

تحرر من أى ملابس ضيقة

تمدد على ظهرك وأغلق عينيك، ووجه وجهك إلى الأعلى فوق أرض غرفة تكون إما دافئة أو تكون أرضيتها مغطاة ببطانية رقيقة.

المثيرات:

فى الفيسيولوجيا، إثارة عصب أو عضلة بحيث ينشأ عن ذلك اندفاع معين. وفى الفيزياء، نقل الذرة أو نواة الذرة، من حالة الطاقة الدنيا (Ground State) إلى حالة ذات طاقة أعلى، وتعرف هذه الحالة الأخيرة بالحالة المستثارة (را. أيضا: طاقة الاستثار)

علم الأعراق البشرية:

فرع من الأنثروبولوجيا يبحث فى أصول الشعوب المختلفة وخصائصها وتوزعها وعلاقاتها بعضها ببعض، ويدرس ثقافاتها دراسة تحليلية مقارنة أيضا.

الإحباط:

فى علم النفس، ظرف أو حالة أو عمل يحول بين المرء وتحقيق إحدى حاجاته الاجتماعية أو النفسية. والإحباط غالبا ما يكون خارجى المنشأ.

فقد ترغب مثلا فى المشاركة فى حفلة راقصة فيمنعك والدك من ذلك. وقد ينشأ الإحباط، أحيانا، عن علة فى ذات نفسك أنت، أو عاهة

تشكو منها، أو انخفاض فى مستوى الذكاء عندك، أو عن تصدرك لتحقيق أهداف هى أبعد منالا من أن تبلغها بقدراتك أو مؤهلاتك.

وأيا ما كان، فالإحباط يحمل المرء على بذل المزيد من الجهد، وغالبا ما يثير غضبه ويغريه بانتهاج سبيل العدوان، ولكنه لا يورثه أية علة نفسية خطيرة، إلا إذا تواصل أو تكرر مرة بعد أخرى. ليس هذا فحسب، بل إن الإحباط قد يكون بناء، إذ يحمل المرء، حملا، على اكتشاف حلول لمشكلاته جديدة.

الأحلام:

عرف بعض الباحثين الأحلام بقوله إنها سلسلة من الصور أو الأفكار أو الانفعالات التى تتمثل لعقل المرء أثناء النوم. وعرفها بعضهم الآخر بقوله إنها «مسرحيات» عقلية تصور جانبا من حياة النائم غير الواعية.

ومن الناس من يزعم أنه (لا يرى فى المنام أحلاما)، ولكن زعمه هذا غير صحيح. فالواقع أن الناس جميعا يحلمون أحلامهم بيد أن كثيرا منهم يعجزون عن تذكر هذه الأحلام عند اليقظة. ومثيرات الأحلام بعضها سيكولوجى وبعضها فيسيولوجى. فأما المثيرات السيكولوجية فتتمثل فى الرغبات الدفينة التى تحاول التعبير عن نفسها خلال النوم.

وأما المثيرات الفيسيولوجية فتنشأ عن أوضاع كثيرة نذكر منها، على سبيل المثال، تناول المرء قبيل الرقاد عشاء ثقيلا يعجز جهازه الهضمى عن تمثله. وقد عنى الناس، منذ أقدم العصور، بتأويل الأحلام. ولكن دراسة الأحلام دراسة علمية منهجية لم تبدأ إلا فى مطلع القرن العشرين بعد أن أصدر فرويد كتابه «تأويل الأحلام» عام ١٨٩٩ وقد

ذهب فيه إلى القول بأن الحلم ينبع من الدووعى أو ما دون الوعى، وأنه عبارة عن رغبة مكبوتة تشبع من طريق الرؤيا.

والصعوبة فى تأويل الأحلام إنما ترجع إلى أن هذه الرغبة المكبوتة تتبدى على شكل مقنع، ومن هنا وضعت مجموعة من الرموز التى تعتبر (مفاتيح)يستعان بها على فهم الحلم. أما ألفرد أدلر فذهب إلى أن للحلم (وظيفة توقعية) بمعنى أن الحالم يتوقع أن يواجه مشكلة ما، عما قريب، فهو يستعد لهذه المواجهة من طريق الحلم، وأما يونغ فاعتبر الحلم عملية آلية تقوم على نشاطات اللاوعى المستقلة.

الإحياء النفسى، علم النفس الإحيائى:

دراسة الحياة العقلية والسلوك من حيث علاقتهما بالعمليات البيولوجية. يعتبر أدولف ماير رائد هذا العلم. وقد ذهب إلى القول بأن نجاح الطبيب فى معالجة أية حالة من حالات المرض العقلى رهن بدراسة خلفية المريض الوراثية، والخبرات التى مر بها فى حياته، والضغوط البيئية التى تعرض لها.

الارادة.. حرية الارادة:

قدرة المرء على اتخاذ القرار، وبخاصة فى القضايا المصيرية، أو على الاختيار بين مختلف البدائل، أو العمل فى بعض الحالات من غير أن تقيد إرادته عوائق طبيعية أو اجتماعية أو غيبية.

ومن هنا فهى نقيض «الحتمية» التى تقول بأن أفعال المرء هى ثمرة عوامل سبقية لا سلطة له عليها ونقيض «الجبرية» أى الإيمان بالقضاء والقدر. والقائلون بحرية الإرادة يبنون موقفهم على أساس من الاعتقاد السائد فى مختلف المجتمعات بأن الناس مسؤولون عن أعمالهم

الشخصية وهو الاعتقاد الذى تبنى عليه جميع مفاهيم القانون والثواب والعقاب.

وتعتبر الوجودية أكثر الفلسفات الحديثة تشديدا على حرية المرء ومسؤوليته عن أعماله.

الارتكاس، الفعل المنعكس:

قدرة المرء على اتخاذ القرار، وبخاصة فى القضايا المصيرية، أو على الاختيار بين مختلف البدائل، أو العمل فى بعض الحالات من غير أن تقيد إرادته عوائق طبيعية أو اجتماعية أو غيبية.

ومن هنا فهى نقيض «الحتمية» التى تقول بأن أفعال المرء هى ثمرة عوامل سبقية لا سلطة له عليها ونقيض «الجبرية» أى الإيمان بالقضاء والقدر. والقائلون بحرية الإرادة يبنون موقفهم على أساس من الاعتقاد السائد فى مختلف المجتمعات بأن الناس مسؤولون عن أعمالهم الشخصية وهو الاعتقاد الذى تبنى عليه جميع مفاهيم القانون والثواب والعقاب.

وتعتبر الوجودية أكثر الفلسفات الحديثة تشديدا على حرية المرء ومسؤوليته عن أعماله.

الارتكاس الشرطى، الفعل المنعكس الشرطى:

فى علم النفس، استجابة لا إرادية لمثير لا يحدث تلك الاستجابة إلا إذا أخضع الكائن الحى لعملية تعرف بـ«الإشراط». فالكلب مثلا يسيل لعابه إذا عود سماع صوت الجرس كلما حان موعد طعامه المألوف، حتى ولو لم يكن الطعام موجودا.

إن العظام يحدث عند الكلب ارتكاسات غير مشرطة Unconditione Reflexes، أى استجابات غريزية غير مكتسبة أو متعلمة. أما الجرس

فيحدث ارتكاسا شرطيا، إذ ليس للجرس فى الأصل تأثير على غدد الكلب اللعابية.

ولكن حين يعود الكلب أن يربط ما بين الطعام وصوت الجرس فعندئذ يستجيب للجرس كما يستجيب عادة للطعام. وأول من قام بالتجارب فى هذا الحقل الفيسيولوجى الروسى بافلوف.

الأرق:

امتناع النوم امتناعا مزمنا. ينشأ الأرق فى كثير من الأحوال عن الضجة أو الألم أو النور القوى. وقد يكون مجرد عرض دال على حالة عصبية ناشئة عن قلق أو مرض أو عصاب. والأرق يعالج بإزالة أسبابه.

ومن الخير أن يقوم المصاب بالأرق ببعض التمارين الرياضية البدنية خلال النهار، وأن يتناول شرابا ساخنا وينقع قدميه فى الماء الحار قبل أن يأوى إلى الفراش. فإذا لم يجده ذلك كله فقد لا يكون ثمة مناص من تناول بعض الأقراص المنومة.

الأرواح، تحضير الأرواح:

محاولة الاتصال بأرواح الموتى عبر وسيط عادة. وقد ظهرت فى الولايات المتحدة الأميركية، خلال القرن التاسع عشر، جماعات متعددة مارست تحضير الأرواح بوسائل مختلفة، ومن ثم انتشرت هذه الممارسة فى بلدان أخرى كثيرة ابتغاء الكشف عن المغيبات فى المقام الأول.

ولا تزال جلسات تحضير الأرواح تعقد فى البيوت والمنتديات حتى يوم الناس هذا، وفيها يتلقى الحاضرون، فى ما يزعم، رسائل يدونها الوسيط على الورق تدوينا آليا. وثمة تقارير تؤكد أن أصوات الأرواح

كثيرا ما سمعت، خلال جلسات تحضير الأرواح، وبخاصة عند عقدها فى غمرة من الظلام.

الإزاحة، التنحية:

فى علم النفس، قناع تصطنعه الفكرات المكبوتة فى نضالها بسبيل التعبير عن نفسها. وإنما يدعى هذا القناع «إزاحة» أو «تنحية» لأن الشخص أو الشىء الحقيقى المتصل بالذكرى المؤلمة «يزاح» أو «ينحى» فى الحلم، ليحل محله شخص أو شىء آخر. ولكن ثمة دائما وجه شبه بين الشىء المزاح أو المنحى والشىء الذى حل محله.

الاستبطان:

فى علم النفس، فحص المرء أفكاره ومواقفه ومشاعره. وبكلمة أخرى: تأمل المرء عقله وتسجيل كل ما يحدث عندما يفكر الإنسان أو يحس أو يريد. وإنما بدأ علم النفس الاستبطانى مع العالم الألمانى فونت (1832 - 1920) Wundt. وكان الهدف الرئيسى الذى رمى إليه أصحاب هذه الطريقة هو معرفة ما الذى يجرى فعلا للعقل الإنسانى حين يخضع لمؤثر ما.

الاستجابة:

فى الفيسيولوجيا، سلوك يتكشف عنه المتعضى أو جزء منه نتيجة لتعرضه لمثير معين.

الاستحواذ:

تسلط فكرة، أو شعور ما، على المرء تسلطا غير سوى مصحوبا بانفعال قوى يدفع المرء إلى القيام بعمل ما، برغم إرادته أحيانا. ويطلق المصطلح أيضا بمعنى «الهاجس» وهو الفكرة (أو المشاعر) التى تستبد

بالمرء على هذا النحو غير السوى. والاستحواذ حالة عقلية مرضية تتكشف أعراضها عن حصر نفسى شديد.

الاستذئاب:

اضطراب عقلى يتوهم المصاب به أنه ذئب أو أى حيوان مفترس آخر. وهذا الاضطراب العقلى الغريب يحدث أكثر ما يحدث عند الأقوام الذين يؤمنون بالتقمص (التقمص).

الاستعرائية، الافتضاحية:

انحراف يتميز بنزوع المرء إلى الكشف عن عورته بوصفه الوسيلة المفضلة عنده لتحقيق اللذة الجنسية. وهذا الانحراف يكاد يكون مقصورا على الذكور. والواقع أن «الاستعرائى» أو «الافتضاحى» يطمع، عادة، فى أن يبدى الشخص المتعرى من أجله ارتكاسات أو ردود فعل انفعالية (كالاشمئزاز أو الذعر).

الإسقاط، الإضفاء، الإلصاق:

فى علم النفس، نزعة المرء إلى أن ينسب إلى شخص آخر، أو إلى الجماعة كلها، بعضا من مشاعره أو رغباته أو حوافزه، بغية التخفف من الشعور بالإثم عادة. ومن ذلك اعتقاد الحسود أن الحسد خصلة متأصلة فى الناس جميعا، واعتقاد المخادع أن الخداع من شيم النفوس على اختلافها.

اشتهاء المغاير، الجنسية المغايرة:

الميل الجنسى الطبيعى إلى أفراد الجنس الآخر. ونقيضه: اشتهاء المماثل أو الجنسية المثلية. اشتهاء المماثل، الجنسية المماثلة، الميل

الجنسى إلى أفراد الجنس المماثل وبخاصة بين الذكور وهو ما يعرف باللواط أو اللواطة. أما اشتهاء المماثل بين الإناث فيعرف بالسحاق.

وقد ذهب العلماء فى تعليل هذه الظاهرة مذاهب شتى، فعزاها بعضهم إلى أسباب بيولوجية ذات علاقة بالهرمونات الجنسية، وعزاها بعضهم الآخر إلى أسباب نفسية. وقد جرت محاولات لمعالجة هذا الشذوذ جراحيا حينا، وغديا حينا، ولكن من غير نجاح ملحوظ. ومن أجل ذلك يلجأ اليوم، أكثر ما يلجأ، إلى معالجته بطرائق الطب النفسى.

الإعلاء:

فى علم النفس، تحويل طاقة حافز ما أو غريزة ما، إلى هدف أسمى أخلاقيا أو ثقافيا. فحين يتعذر علينا التعبير عن الحوافز أو الغرائز نعمد إلى السيطرة عليها وتوجيه طاقاتها فى مجار أخرى، فذلك خير من كبتها على أية حال. وعملية الإعلاء عملية عفوية، ولكن الحاجة إليها تكون شعورية طبعا، على الرغم من أن هذه العملية قد تبدأ فى بعض الأحيان قبل أن يشعر بها المرء بوقت طويل.

الإعلان:

صناعة ترمى إلى إغراء الناس بشراء سلعة معينة، وذلك من طريق التعريف بها وإظهار مزاياها بالنسبة إلى غيرها من السلع المماثلة أو المنافسة. والإعلان بمعناه الواسع قديم قدم البيع والتجارة.

ولعل أول مظاهره مناداة الباعة المتجولين على بضائعهم بطريقة مشجعة منغومة فى معظم الأحيان، وتعليق اللوحات الدعائية على الجدران فى الأسواق والشوارع. أما الإعلان بمعناه الضيق الذى نفهمه

اليوم فقد نشأ وقوى مع ظهور الصحف والمجلات ثم تطورت صناعته فاقتحم ميدان الإذاعة والتلفزيون ودور السينما.

إلكترا، عقدة إلكترا:

عقدة نفسية تتسم بتعلق البنت بأبيها تعلقا جنسيا مصحوبا بغيرة من الأم باعتبارها تنافس البنت على قلب والدها. وهى تظهر، أول ما تظهر، عادة، فى ما بين الثالثة والخامسة من العمر. وقد تكون مصدر اضطراب فى شخصية البنت، فى ما بعد، إذا لم تحل. والمصطلح من وضع فرويد وفيه إشارة إلى أسطورة إلكترا.

الألم:

إحساس بغيض ينقل من طريق الأعصاب بحدة تتراوح ما بين انزعاج طفيف وانزعاج شديد كاف لأن يوقع الاضطراب فى وظائف الجسد. والألم هو من غير ريب عرض يشير إلى خلل جسدى. ولكن درجة الألم قد لا تتناسب فى كثير من الأحيان مع خطورة العلة. إن الجراح السطحية ووجع الأسنان قادرة على إحداث آلام مبرحة لا تطاق، ولكن مصدرها واضح وفى الإمكان التخلص منها بالمعالجة.

وبالمقابل، فإن القروح الخطيرة فى المعدة أو الأمعاء، وحتى بعض الأمراض المميتة، قد لا تحدث أكثر من آلام طفيفة. ونحن كثيرا ما نعالج الألم بعقاقير تسكنه أو تخفف من حدته، ولكن هذه العقاقير لا تفعل شيئا أكثر من ذلك، لأنها لا تتصدى لأسباب الألم الحقيقية.

الهذا، الهو:

ذلك الجانب اللاشعورى من النفس - وفقا لنظرية التحليل النفسى الفرويدية - الذى يعتبر مصدر الطاقة الغريزية أو البهيمية فى

الإنسان، وبخاصة الغريزة الجنسية والنزوع إلى العدوان. والهذا أو الهو أقدم جوانب النفس الثلاثة وأسبقها إلى الظهور، وهو يتطلب إشباعا عاجلا، ولكن الجانبين الآخرين، الأنا والأنا العليا، يكبحانه ويعملان على السيطرة عليه.

الامتحانات:

فى الاصطلاح التربوى، اختبارات تجرى لاكتشاف مقدار ونوعية المعرفة التى حصلها الطلاب خلال فترة معينة من الدراسة. يخضع للامتحانات، فى معظم الأحوال، أعداد كبيرة من الطلاب، وتطبق فيها على الجميع مقاييس واحدة. وتعتبر فرنسا أكثر البلدان تمسكا بنظام الامتحانات الموحدة.

فبعد خمس سنوات يقضيها الطلاب فى مرحلة التعليم الأولى تختار نسبة ضئيلة - من طريق امتحان موحد بالغ العسر - لدخول الليسيه أو الكلية، فى حين يلحق سائرهم بمدارس ثانوية ذات مستوى أدنى.

وفى ختام مرحلة الدراسة فى الليسيه يجرى امتحان موحد بالغ العسر أيضا، هو امتحان البكالوريا، وعلى نتائج هذا الامتحان يتوقف دخول الطالب الجامعة أو عدمه. أما فى الولايات المتحدة الأميركية فلا تلعب الامتحانات مثل هذا الدور الأساسى فى انتقال الطالب من مرحلة من مراحل التعليم إلى أخرى.

إنه مثلا غير مضطر إلى أن يتخطى عند إتمامه مرحلة التعليم الأولى حاجزا امتحانيا ينقله إلى مرحلة التعليم الثانوى. وأيا ما كان فالجدل قائم، منذ مدة غير قصيرة، حول صلاحية الامتحانات.

وقد اشتدت الحملة على الامتحانات فى الفترة الأخيرة إلى حد تمثل بمطالبة بعض علماء التربية بإلغائها .ويذهب المطالبون بإلغاء

الامتحانات إلى أنها لا تعطى صورة صحيحة عن إمكانات الطلاب وحقيقة تحصيلهم الثقافى، وإلى أن نتائجها اعتباطية إلى حد بعيد وبخاصة لأن الطالب لا يكون عند الامتحان فى حالته الطبيعية شأنه فى ذلك كشأن الفاحص نفسه.

ومعظم علماء التربية يقرون بذلك، ولكنهم يقولون بأن الامتحانات إذا كانت شرا فإنها شر لا بد منه ويكتفون بالدعوة إلى تطويرها بحيث يكون لهذه النتائج دور إيجابى فى الحكم النهائى على الطالب.

الأنا:

أحد الجوانب الثلاثة التى تتألف منها النفس وفقا لنظرية التحليل النفسى التى قال بها فرويد. أما الجانبان الآخران فهما «ألهذا» أو «ألهو» والأنا العليا.

وتعتبر الأنا صلة الوصل الواعية بين الإنسان والواقع، وهى تقوم بدور العامل الموفق بين مطالب «ألهذا» أو «ألهو» الغريزية وبين الرقابة الصارمة التى تفرضها الأنا العليا. وبكلمة، فإن الأنا هى الجانب العقلانى من الشخصية الإنسانية وهى التى تساعد المرء على الاحتفاظ بتوازنه النفسانى.

الأنا العليا، الأنا السامية:

أحد الجوانب الثلاثة التى تتألف منها النفس وفقا لنظرية التحليل النفسى التى قال بها فرويد. وهذا الجانب يعتبر الجانب المثالى منها، ويشتمل على رقابة زاجرة تعرف عادة باسم «الضمير». والأنا العليا لا شعورية فى الأساس ولكنها ترتفع إلى مستوى الشعور فى المواقف الحرجة وتقوم بدور الشرطى الرادع أو الحارس اليقظ.

الانبساط:

فى علم النفس، موقف تتجه فيه اهتمامات المرء إلى كل ما هو خارج عن الذات بأكثر مما تتجه نحو الذات والخبرات الذاتية. ويتسم هذا الموقف عادة بالدينامية المنتجة وبالنزوع إلى الاختلاط بالناس، والوقوف من الغرباء موقفا يتميز بالقوة والحرارة، كما يتسم أيضا بالمشاركة فى النشاطات الاجتماعية على اختلاف أصنافها وأنماطها. والمصطلح من وضع كارل يونغ. وهو نقيض الانطواء.

الانحرافية:

انحراف عن سياسة الحزب المقررة (فى الإيديولوجية الماركسية بصورة خاصة). يتهم بها الأفراد حينا، والجماعات أو الأجنحة حينا آخر. وقد تتبادل الأحزاب الشقيقة تهمة الانحراف أيضا، كالذى حدث فى الستينات والسبعينات من القرن العشرين، حين ذهب الحزب الشيوعى الصينى إلى القول بأن الحزب الشيوعى السوفياتى قد انحرف عن خط ماركس ولينين واتهم الحزب الشيوعى السوفياتى الحزب الشيوعى الصينى بالتهمة نفسها.

الأنساب، علم الأنساب:

دراسة انحدار الأفراد من أسلافهم أو الأسر من أصولها. والواقع أن عناية الأمم والشعوب بهذا «العلم» ترقى إلى أقدم العصور. ومرد ذلك إلى أن معرفة الأنساب كان خليقا بها، فى تلك الأزمان، أن توثق عرى الوحدة القبلية وتقر أحقية المرء بوراثة الأرض أو المنصب من دون غيره من الناس أو تعزز على الأقل مكانته الاجتماعية فى عيون بنى قومه أو عشيرته.

الانفعال:

هو رد فعل «مهتاج»، كالحب والخوف والأسى والغضب. ويعتقد بعض علماء النفس أن الأطفال لا يعرفون، عند ولادتهم، الانفعال ألبتة، وأنهم يتعلمون الانفعالات كما يتعلمون القراءة والكتابة. والانفعالات نوعان: الانفعالات الإيجابية كالحب والابتهاج والأمل، وهى تستثار عندما يرى المرء شيئا يعجبه أو يرضيه، والانفعالات السلبية كالغضب والخوف واليأس والحزن والاشمئزاز، وهذه تستثار عندما يلقى المرء ما يؤذيه أو ينفره.

والانفعالات تحدث فى الجسد تغيرات كيميائية وبدنية تحميه من الخطر. وبعض الانفعالات القوية يحمل أجزاء من الجهاز العصبى على أن تبعث بسلسلة من الإشارات إلى مختلف الغدد والأعضاء فتعد هذه الغدد والأعضاء الجسم للدفاع عن نفسه. فعند الخوف مثلا يفرز الكظر فى الدم هرمونا يعرف بالكظرين أو الأدرينالين فتتسارع نبضات القلب، ويرتفع ضغط الدم، وتتدفق على الدورة الدموية مقادير كبيرة من السكر مما يزود الجسد بطاقات إضافية تمكنه من مواجهة الأزمة أو الخطر.

ولكن للانفعال مضاره أيضا، فإذا استمرت التغيرات التى تحدثها الانفعالات فى الجسد فترة طويلة، كالذى يحدث فى حال الخوف المتكرر، فعندئذ تتعرض المعدة للإصابة بالقرحة.

أوديب، عقدة أوديب:

عقدة نفسية تتسم بتعلق الولد بأمه تعلقا جنسيا مصحوبا عادة بغيرة من الأب أو بكراهية شديدة له. تظهر عند الأطفال فى ما بين

سن الثالثة وسن الخامسة، وقد تكون مصدر اضطراب فى شخصية البالغ، إذا لم تحل.

الاثيولوجيا:

دراسة السلوك الحيوانى. تعتبر علما حديثا، على الرغم من المحاولات التى قام بها كثير من العلماء، فى هذا المجال، عبر العصور. ويعتبر العالمان البيولوجيان نيكولاس تينبرجن الهولندى وكونراد لورنتز النمساوى (اللذان أجريا فى العشرينات من القرن العشرين، تجارب هامة فى دراسة السلوك الحيوانى المقارن) رائدى الإثيولوجيا الحديثة.

الإيحاء:

فى علم النفس، عملية يحمل بها امرؤ ما امرء آخر على الاستجابة، من غير تمحيص أو نقد، لحركة أو إشارة أو دعوة أو رأى أو معتقد. ولتبيان ذلك نفرض أنك تريد أن تجمع حشدا من الناس فى مكان ما.

إن فى استطاعتك أن تفعل ذلك بطرق مختلفة من بينها، مثلا، أن تقف فى زاوية مزدحمة بالغادين والرائحين وأن تحدق إلى سطح مبنى مجاور. ولسوف تكتشف بعد لحظات أن عددا من الناس غير قليل قد توقف عن المسير وأخذ يحدق إلى سطح ذلك المبنى. فإذا ما تساءل أمرؤ إلام يحدق القوم فليس عليك إلا أن تقول «يخيل إلى أن المبنى يحترق»، وعندئذ قد تكتشف أيضا أن واحدا من الحشد قد بدأ يصرخ قائلا إنه يرى فى الواقع عمودا من دخان أو لسانا من لهب.

والحق أن العقل ينزع دائما إلى استكمال الصور الناقصة. فإذا ما قام امرؤ بحركة تشير إلى الرمى أو القذف فعندئذ يستشعر كثير من المشاهدين وكأن شيئا قد فارق يده من غير ريب. وإذا قال الطفل «إنى

متوعك الصحة» فعندئذ تسارع أمه إلى وضع راحتها على جبينه وتقنع نفسها بأنه محموم فعلا على الرغم من أن المحرار (أو ميزان الحرارة) خليق به أن يظهر لها أن حرارة الطفل طبيعية.

والأطفال أشد تأثرا بالإيحاء من البالغين لأنهم أقل منهم خبرة ونزوعا إلى الانتقاد. وغير المثقفين هم من هذه الناحية كالأطفال لأنهم أسرع إلى التصديق من جمهور المثقفين.

الإيحاء الذاتي:

إحداث المرء أثرا معينا فى سلوكه أو حالته النفسية أو الجسدية عن طريق الإيحاء إلى نفسه بفكرة معينة إيحاء موصولا (كأن يتغلب على الأرق بإيهام نفسه أنه نعسان إلخ). وقد وضع بعض علماء النفس صيغا مختلفة قالوا بأن تكريرها على نحو متواصل يعزز ثقة المرء بنفسه.

البارانويا، جنون الارتياب:

اضطراب عقلى يتميز المصاب به بخصال أبرزها الشك، والإرتياب، والحسد، والشعور بالاضطهاد، وبإساءة فهم أية ملاحظة أو إشارة أو عمل يصدر عن الآخرين حتى ليتوهم المرء أن ذلك كله لا يعدو أن يكون سخرية به أو ازدراء له. وكثيرا ما تؤدى هذه الحالة إلى اتخاذ المصاب مسالك تعويضية توقع فى نفسه أنه عظيم الشأن، متفوق على الآخرين، عليم بكل شىء. ومن المصابين بجنون الإرتياب من يتوهم أنه نبى عظيم، أو مخترع كبير، أو شاعر لا يشق له غبار!

البدية، الفتشية:

فى علم النفس، انحراف قوامه إشباع الرغبة الجنسية من طريق الإنجذاب المرضى اللاعقلانى إلى أجزاء من الجسد غير ذات صلة

فى الأصل بتلك الرغبة، كالقدم مثلا، أو إلى شىء من الأشياء بعينه، سواء أكان ذلك الشىء قبعة، أو حذاء، أو فروا، أو جوربا، أو خصلة شعر، أو منديلا أو ثوبا تحتيا. وهذا الانحراف يكاد يكون مقصورا على المجتمعات الغربية، وعلى الذكور من أبناء تلك المجتمعات دون الإناث.

بينية، سيمون، رائز:

اختبار لقياس الذكاء وضعه العالمان النفسيان الفرنسيان ألفرد بينيه وتيودور سيمون، وذلك بعد أن لاحظت مدارس باريس أن بين طلابها مجموعة من المقصرين أو المتخلفين عقليا فرغبت فى الاسترشاد بأداة تمكنها من تحديد قدرة الطلاب على استيعاب المواد الدراسية. وقد اشتمل كما وضع للمرة الأولى، عام ١٩٠٥ على ثلاثين اختبارا.

التبصر، البصيرة:

مصطلح سيكولوجى متعدد الدلالات. إنه يفيد حينا معنى «معرفة الذات»، ويفيد حينا آخر معنى اكتشاف المصاب بمرض عقلى العلاقات القائمة بين سلوكه وبين ذكرياته ومشاعره ودوافعه التى كبتت من قبل.

أما فى حقل التعلم فيقصد بالتبصر الإدراك المفاجئ للعلاقات المفيدة بين مختلف العناصر المتواجدة فى المحيط. والواقع أن التبصر المؤدى إلى حل بعض المشكلات ينشأ عادة إثر محاولات مخفقة لاكتشاف هذا الحل تعقبها فترة من اللانشاط تدرك خلالها عناصر الوضع وقد عقد ما بينها جسر من علاقات جديدة.

فإذا ما تكشفت إحدى هذه العلاقات عن احتمال صلاحها لحل المشكلة فقد تستخدم فى الحال استخداما ناجحا.

التحول، الهيستيريا التحولية:

ارتكاس عصابى نفسى ناشئ عن كبت شديد للأفكار أو الدوافع يتخذ شكل اعتلال حسى أو حركى (أو يتحول إلى هذا الاعتلال)، كالشلل ونحوه. ويذهب بعض علماء النفس إلى أن الذراع المشلولة، مثلا، فى بعض حالات الهستيريا التحولية، تمثل نوعا من التسوية، أو الحل الوسط، بين الرغبة فى عمل شىء ما، بدافع من «الهذا» أو «الهو» وبين النزوع إلى كبت تلك الرغبة، بدافع من «الأنا العليا».

التحويل..الطرح:

فى التحليل النفسى، تعبير يقصد به تحويل الشعور، المثار بالتحليل، من الشخص الأصلى الذى هو موضوع الشعور، إلى شخص المحلل أو الطبيب. وهكذا فإن مشاعر المرء المكبوتة، نحو والديه مثلا، تحول أثناء التحليل إلى شخص الطبيب. وهذه المشاعر قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية.

والواقع أن قدرا معينا من «التحويل» مألوف فى الحياة اليومية. فقد ينقم الموظف على زميل له فى العمل ولكنه لا يستطيع أن يعبر عن مشاعره تجاهه تعبيرا مباشرا، لأسباب مختلفة، فيصب جام غضبه على زوجته أو أحد أولاده عند عودته من مركز عمله إلى البيت.

التخاطر:

اتصال عقل بآخر من غير طريق الكلام أو الكتابة أو الإشارة، أو من غير طريق الحواس الخمس. ويفترض فى من يملك القدرة على مثل هذا الاتصال أن يقوى على ممارسته من مكان بعيد أيضا. والواقع أن التخاطر ضرب من قراءة الأفكار، وشكل من أشكال الإدراك وراء الحسى (را.).

ومن العلماء من ينكر أن يكون ثمة شىء اسمه التخاطر. ومنهم فريق يقول إن التخاطر ربما كان ممكنا غير أن أحدا لم يثبت ذلك حتى الآن.

التخلف العقلى:

نقص فى الذكاء العام. ويعتبر متخلفا عقليا كل من كان حاصل ذكائه ٧٠ أو أقل من ٧٠. والتخلف العقلى المعتدل يبدو فى أكثر الأحيان نتيجة طبيعية لفقدان الفرص المتاحة للتعلم بسبب من الفقر أو العزل فى مراحل الحياة الأولى. أما التخلف العقلى الخطير فيتكشف عن حالات عصبية مرضية، وأحيانا عن أوضاع فيسيولوجية شاذة. والشىء نفسه يصح على بعض حالات التخلف العقلى المعتدل أيضا.

التخييل.. الأدب التخييلى:

أحد فرعين كبيرين ينقسم إليهما الأدب، وهو يشمل مبتكرات الخيال من رواية وقصة قصيرة ودراما أو أدب مسرحى وشعر. أما الفرع الثانى فهو اللاتخييل أو الأدب اللاتخييلى ويشمل المقالة والسيرة والسيرة الذاتية والنقد الأدبى وما إليها.

التداعى، الترابط:

مفهوم فى علم النفس لم يعد مأخوذا به على نطاق واسع اليوم، يقول بأن التعلم والتذكر هما نتاج ترابط الأفكار (أو المعانى) أو تداعيها على نحو لا إرادى. والواقع أن بعض التعميمات المتصلة بكيفية ترابط الأفكار لا يزال يشار إليها بوصفها «قوانين التداعى أو الترابط».

من هذه القوانين قانون التجاور وهو ينص على أنه حين تحدث فكرتان فى وقت واحد فإن عودة أى من الفكرتين إلى الذهن تؤدى إلى عودة الفكرة الأخرى.

وقانون التكرر أو التواتر وهو ينص على أنه عندما ينشأ شعوران أو أكثر فى ظل ظروف متشابهة فإن الشعور الذى يتكرر أكثر من غيره يتكرر أيضا بأكبر قدر من اليسر والتلقائية. وقانون الحداثة وهو ينص على أنه حين تنشأ فكرتان فى ظروف مماثلة فإن الفكرة الأكثر حداثة هى التى تتكرر بأكبر قدر من اليسر.

تداعى الأفكار الحر، تداعى المعانى الحر:

تدفق الأفكار أو المعانى أو الكلمات على نحو متحرر من أيما قيد. ويعتبر تسجيل هذه الأفكار أو المعانى أو الكلمات ودراستها إحدى الدعامتين الأساسيتين اللتين يقوم عليهما التحليل النفسى. أما الدعامة الأساسية الأخرى فهى دراسة الأحلام وتأويلها.

التذكر:

تعبير سيكولوجى يراد به تذكر المريض بعض الأشياء المنسية ذات الصلة بمشكلاته. وهو لا يكون كاملا أبدا، لأن ضروب الكبح تحد من قدرة المريض على تذكر كل شىء.

التربية:

علم يعنى بتنمية ملكات الفرد وتكوين شخصيته وتقويم سلوكه بحيث يصبح عضوا نافعا فى مجتمعه.

وهى نوعان: التربية الرسمية ويقصد بها التعليم المنظم على أيدى المدرسين والأساتذة فى المدارس والكليات.

والتربية غير الرسمية ويندرج تحتها التعلم من طريق المؤسسات التى تهدف فى المقام الأول إلى شىء آخر غير التعليم النظامى. وهذه

المؤسسات تشمل الأسرة والهيئات الاجتماعية الأخرى، كما تشمل المكتبات والمتاحف والمساجد والكنائس والإذاعة والتلفزيون والسينما وغيرها.

والتربية ظاهرة قديمة فى مختلف المجتمعات البشرية. عرفها قدامى الهنود والصينيين وعرفها البابليون والأشوريون والفرس والمصريون. وعنى بها اليونان والرومان وآباء الكنيسة وخلفاؤهم.

أما العرب والمسلمون فقد أولوا التربية كل عنايتهم، فتوسعوا فى إنشاء المدارس والكليات والمكتبات وجعلوا من المسجد مركزا من مراكز التربية والتعليم ;ولمع فيهم رجال تربية عظام، كالغزالى صاحب كتاب (أيها الولد) وابن خلدون الذى ضمن مقدمته آراء جريئة فى التربية.

وفى الغرب تألق مربون كبار من أمثال إيرازموس ورابليه ومونتينى وروسو وفروبل ومونتيسورى وغيرهم.

التوافق، التكيف:

فى علم النفس، العملية السلوكية، التى يقيم فيها الإنسان (وغيره من الحيوان) توازنا بين حاجاته المختلفة، أو بين حاجاته والعقبات التى تعترضه فى محيطه.

يبدأ التوافق عندما يستشعر المرء حاجة ما، وينتهى عندما تشبع تلك الحاجة، كالذى يحدث عندما يحس المرء بالجوع فيدفعه ذلك الإحساس إلى البحث عن الطعام، حتى إذا أكل خمدت شهوته إليه.

والتوافقات الاجتماعية شبيهة بهذه العملية السلوكية إلى حد بعيد.

الجثام، الكابوس:

حلم مزعج يوقظ النائم من رقاده عادة، وقد استبد به الخوف والانقباض، مع شعور بالاختناق فى بعض الأحيان. وهو يعزى، أكثر ما

يعزى، إلى الاضطرابات الهضمية وبخاصة تلك التى تعقب تناول وجبة طعام دسمة خلال الليل.

ومن الأسباب التى تؤدى إلى الجثام أو الكابوس، فى بعض الأحيان، الطفيليات المعوية والأمراض العصبية. وأيا ما كان، فالأطفال أكثر تعرضا للكوابيس من البالغين.

الجشطالت، سيكولوجية الكل:

دراسة الإدراك والسلوك من زاوية استجابة الكائن الحى لوحدات أو صور متكاملة، مع التأكيد على تطابق الأحداث السيكولوجية والفيسيولوجية ورفض اعتبار الإدراك مجرد مجموعة استجابات صغيرة أو متناثرة لمثيرات موضعية.

وقد نشأت سيكولوجيا الجشتالت فى ألمانيا عام ١٩١٢. ويقصد بـ«الجشتالت» عند أصحاب هذه «المدرسة» بنية أو صورة من الظواهر الطبيعية أو البيولوجية أو السيكولوجية متكاملة بحيث تؤلف وحدة وظيفية ذات خصائص لايمكن استمدادها من أجزائها بمجرد ضم بعضها إلى بعضها الآخر.

والكلمة ألمانية الأصل ومعناها «الشكل».

الجنسية، التربية الجنسية:

فرع من المعرفة حديث يستهدف إطلاع الطلاب والطالبات، فى مراحل مختلفة من الدراسة، على كل ما ينبغى لهم أن يعرفوه من شؤون الحياة الجنسية.

وإنما نشأت الحاجة إلى تطعيم برامج التعليم بـ«الثقافة الجنسية» فى النصف الثانى من القرن العشرين وذلك بعد أن أيقن المربون أن

المظاهر الإباحية التى تطبع كثيرا من جوانب الحياة العصرية خليق بها أن تفسد الأجيال الطالعة وتصدها عن سبيل الفضيلة التى لا يستقيم بدونها أمر أيما مجتمع صالح.

والواقع أن برامج هذه الثقافة قد تتفاوت بين بلد وبلد، ومدرسة ومدرسة، ولكنها تلتقى كلها على مبادئ أساسية فى طليعتها إعطاء الفرد فكرة صحيحة عن عمليات نضجه الجسمانى والعقلى والعاطفى من حيث صلتها بالجنس، وتبديد قلقه ومخاوفه من كل ما يتصل بنموه الجنسى، وتبصيره بمشكلات الحياة العائلية وبعلاقات الرجل بالمرأة، والمرأة بالرجل، بصورة عامة، وتزويده بالمعرفة الكافية التى تقيه خطر «إساءة استخدام» الغريزة الجنسية وتجنبه الانزلاق فى مهاوى الانحراف الجنسى.

الجنون:

ذهاب العقل أو فساده. وإنما يعرف قانون الجزاء الجنون بقوله إنه حالة اضطراب عقلى تسقط عن الشخص المسؤولية الجنائية المترتبة على سلوكه، وذلك على أساس من أن المسؤولية تفترض القدرة على التمييز بين الخير والشر، وعلى تكييف السلوك وفقا لأحكام القانون.

وعلماء القانون، فى دراستهم للجنون، يحصرون اهتمامهم فى الصلة بين الشخص والفعل موضوع القضية ويركزون على حالة المجرم عند ارتكاب الجريمة، متسائلين هل كان مالكا قواه العقلية أم لا، من غير اكتراث لحالته قبل الفعل أو بعده.

الحب:

تعشق الرجل للمرأة أو تعشق المرأة للرجل. ذلك هو الحب بمعناه الأكثر شيوعا. ولكن مفهوم الحب كثيرا ما يتسع ليشمل تعلق المرء

بأولاده، أو تعلقه بوطنه، أو تعلقه بنشاط ما كالصيد والموسيقى والرسم، أو تعلقه بالذات العليا وهذا هو العشق الإلهى بمعناه الصوفى.

ولقد أنزل الحب منذ فجر التاريخ منزلة لم ترق إلى مثلها أيما عاطفة إنسانية أخرى، فمجدته الشعوب فى أساطيرها، وغناه الشعراء فى منظوماتهم، وهتف به الموسيقيون فى ألحانهم. وعند العرب احتل الحب وشعر الحب(الذى أطلقوا عليه اسم الغزل) موقعا قصرت عن بلوغه سائر أغراض الشعر.

وهو عندهم ضروب: عذرى يمثله جميل بثينة، وإباحى يمثله عمر بن أبى ربيعة، وإلهى تمثله رابعة العدوية. وينبغى التمييز دائما بين الحب والرغبة الجنسية. ذلك بأن هذه الرغبة، التى تمثل من غير ريب جانبا أساسيا من حب الرجل للمرأة وحب المرأة للرجل، كثيرا ما تنشأ بمعزل عن الإيثار والإشفاق والحنو والشفافية التى يتم بها كل حب كبير.

الحدس:

الإدراك المباشر للحقيقة، أو للحقيقة المفترضة، من غير ما استعانة بأية عملية عقلية واعية. ويطلق المصطلح أيضا على الملكة التى يتم بواسطتها هذا الإدراك. وقد عرف الفيلسوف الفرنسى برغسون الحدس بقوله إنه الملكة التى نتمكن بها من رؤية الكون، مباشرة، بوصفه كلا منظما.

الحصر النفسى:

فى علم النفس، انفعال ناشئ عن الخوف مما يحتمل أن يحدث، أو مما يتوهم أنه سيحدث. يصحبه عادة تعب وقلق شديد. وفى الفلسفة الوجودية يعتبرالحصر حالة يأس ناشئة عن الشعور بالتفاهة.

حلم اليقظة:

استغراق فى التأمل الحالم تشبع فيه، عادة بعض الرغبات المكبوتة أو اللاواعية غير المتحققة فى تجربة الحالم اليومية. وأحلام اليقظة ترى فى مرحلة من الطفولة مبكرة، بدءا من سن الثالثة، ثم يتواتر حدوثها على نحو متزايد حتى يشارف المرء سن المراهقة، وعندئذ تأخذ فى التناقص شيئا بعد شىء. والواقع أنها تعتبر، عند الأطفال، ضربا من اللهو يمارسونه فى ساعات الفراغ أو لحظات السأم.

أما فى المرحلة السابقة للمراهقة فتعتبر أحلام اليقظة ضربا من الهروب من واقع الحياة اليومية ومطالبها. والموضوع الرئيسى الذى تدور عليه أحلام اليقظة هو، فى الأعم الأغلب، كفاح«البطل المتألم» الذى يسىء أبواه أو معلموه أو رفاقه معاملته ثم ينتصر عليهم بطريقة أو بأخرى وأما فى سن المراهقة فتدور أحلام اليقظة، أكثر ما تدور، على محاور الحب والجنس.

وليس من ريب فى أن أحلام اليقظة قد تكون «خلاقة» أيضا، إذ تمهد السبيل لتكوين أنماط من السلوك تفضى إلى تحقيق الأهداف الحقيقية.

الحلم الكاذب:

حالة سيكوسوماتية(أى جسدية نفسية) تتوهم معها المرة أنها حامل وتكون مصحوبة عادة ببعض الأعراض الطبيعية الواضحة(كانقطاع الطمث، وتضخم البطن)، وبحركة جنينية ظاهرية، وباضطراب فى عمل الغدد الصم شبيه بذلك الذى يرافق الحمل ولكنه أقل وضوحا.

الخوف:

انفعال بغيض، قوى عادة، يتسم بالقلق وعدم الارتياح، ناشئ عن توقع خطر يتهدد سلامة المرء ومصالحه.

يرافقه عادة تسارع فى النبض، وفرط فى التعرق، وجفاف فى الحلق، وارتعاد فى الأوصال، وشحوب فى الوجه، وتوترات عصبية تعد الفرد لواحد من موقفين: الصمود والقتال، أو الهروب واجتناب المواجهة.

ومن هنا كان الخوف، فى الأساس، أمرا طبيعيا محمود العاقبة فى كثير من الأحيان.

أما إذا تجاوز الخوف حده بحيث يصبح مرضيا، أو إذا نجم عن أوهام لا أساس لها من الواقع، كالخوف من الظلام أو الخوف من الاضطهاد أو الخوف من مواجهة الجمهور فى مجلس أو محفل، فعندئذ يشكل خطرا حقيقيا على الفرد فيعطل طاقاته ويحد من إمكانات تقدمه ونجاحه، وعندئذ أيضا تتعين معالجته بإشراق طبيب من أطباء الأمراض النفسية.

وأيا ما كان، فالخوف بعضه فطرى أو غرزى وبعضه مكتسب أو متعلم. ومن الضرب الأول خوف الطفل البشرى، منذ الولادة، من الضوضاء أو الضجيج ومن السقوط من الأماكن المرتفعة نسبيا، وخوف صغير الحيوان من عدوه الطبيعى. ومن الضرب الثانى خوف النار.

الخيال:

إبداع (أو القدرة على إبداع) الصور الذهنية عن أشياء غير ماثلة أمام الحواس أو عن أشياء لم تشاهد من قبل فى عالم الحقيقة

والواقع. والخيال عنصر أساسى من عناصر الأدب بعامة، والشعر بخاصة.

وهو يلعب دورا أساسيا أيضا فى مضمار العلم والاختراع: إن معظم الكشوف العلمية، والمخترعات التقنية تمثلت لأصحابها من طريق الخيال قبل أن تتخذ سبيلها الطويل إلى التنظير العلمى أو التحقيق العملى

■■■

3

كيف تعبّر عن انفعالاتك؟!

هل الذى يغضب بسرعة يضحك بسرعة أيضاً؟ وماهو الحد الفارق بين السوى والمريض فى سرعة الانفعالات أو حجمها؟

وفى الجواب على هذه التساؤلات يمكننا القول أن الناس يختلفون فى سرعة استجاباتهم الانفعالية وفى حجمها وفى طرق التعبير عنها.. كما يختلف الجنسين فى ذلك، ويلعب العمر دوراً فى شكل الاستجابات الانفعالية.. حيث نجد فرقاً واضحاً بين انفعالات الأطفال والبالغين والكهول. ويمكن للعوامل الوراثية والتكوينية أن تحدد درجة السلوك الانفعالى، إضافة للعوامل التربوية والثقافية والاجتماعية وتجارب الحياة المتنوعة التى يتعرض لها الإنسان.

وفى دراسة الانفعالات وتصنيف أشكال التعبير الانفعالى نجد أن هناك خمسة نماذج أساسية من أشكال التعبير الانفعالى.. وعلى سبيل المثال فى حالة التعبير عن الغضب نجد فى المجموعة الأولى بعضاً من الناس يرفع صوته أو يجادل الشخص الذى أغضبه بحدة. وفى الثانية يحاول الشخص أن يوضح ويشرح أسباب غضبه بهدوء وروية.

أما الأشخاص فى المجموعة الثالثة فهم يحاولون أن لا يغضبوا لأنهم يعتقدون أن ذلك خطأ أو غير مقبول أو مناسب. وفى المجموعة الرابعة

يقـولون أن غـضـبـهم غـيـر مـهم ولا يفـصـحـون عنـه ولا يظهـروه. وفى المجموعة الأخيرة الخامسة يقول الإنسان لنفسه أنه ليس غاضباً أصلاً وهو يتنصل من هذه الانفـعـالات ويبـرر ذلك بـأنه لا يوجـد هـناك مـا يستحق الغضب أو يستدعيه.

وهكذا نجد النماذج التالية:

١- تعبير واضح وشديد عن الانفعال

٢- تعبير هادئ ومنطقى عن الانفعال

٣- هروب من التعبير الانفعالى

٤- ضبط شديد للتعبير الانفعالى ومظاهره

٥- تنصل من الانفعالات

وبالطبع هناك تداخل بين هذه الأساليب وهى تمتزج أحياناً وتتعدل وتصبح أكثر مرونة.. وفقاً لشخصية الإنسان وظروفه وأحواله.

غيـر أن معظم الناس تتكرر أساليبهم التعبيرية السابقة الذكر فى تعبيـرهم عن معظم الانفعـالات الأسـاسـيـة مثل الحـزن أو التضـايق، والخـوف والقلق، وأيضـاً مـشـاعـر الفـرح والسـعـادة والمشـاعـر الدافئـة كالحب والعطف، إضافة لمشاعر الكره والغضب والقرف وغيرها..

وهكذا قـد يكون صـحيـحـاً إلى حـد مـا أن نقـول " أن الذى يغـضب بسرعة.. يضحك بسرعة أيضاً "، على اعتبار أن أسلوبه التعبيرى سريع وحـاد ويظهـر ذلك فى حـال الغـضب والضـحك مـعـاً، وهو يسـتـجـيب للمثيرات الانفعالية المتنوعة وحتى المتعاكسة فى نوعها بشكل مشابه. لأن هذا هو أسلوبه فى التعبير عن الانفعالات.

وعملياً فإن الحياة اليومية وتنوع المواقف فيها التى يتعرض لها الإنسان، وما تتطلبه من مرونة وتكيف مستمرين، تجعل الإنسان الناضج والناجح أكثر مرونة فى طرق وأساليب تعبيره الانفعالية. وهو يضطر أحياناً أن يضبط نفسه وأن يكتم انفعالاً معيناً، مع أنه فى مواقف أخرى يكون أكثر سرعة أو حدة فى تعبيراته الانفعالية.

والحقيقة أن الأساليب التعبيرية الخمسة السابقة الذكر ليس فيها أسلوب واحد صحيح أو صحى.. بل هى جميعها أساليب مفيدة وسليمة.. حيث تعتمد الصحة النفسية إلى حد كبير على ضرورة المرونة وعلى اكتساب القدرات التعبيرية المتنوعة بدلاً عن التطرف والجمود فى أشكال التعبير.. مما يضفى على الشخصية غنى وتنوعاً يتناسب مع الحياة العملية الواقعية ومع ضرورات التكيف.

وفى الحالات المرضية نجد أن سرعة الغضب يمكن أن تكون جزءاً من حالات الاكتئاب أو القلق أو اضطرابات الشخصية العدوانية أو أحد أعراض الإدمانات. كما أن التغيرات السريعة فى المزاج من حالة الغضب إلى حالة الفرح أو البكاء تصف بعض الحالات النفسية مثل اضطراب الهوس الاكتئابى واضطراب المزاج الدورى، إضافة لبعض الاضطرابات العضوية التى تؤثر على الحالة النفسية المزاجية الإنسان مثل التسممات المختلفة وحالات الخرف الشيخى وغير ذلك.

ويتم تفريق التغيرات المزاجية الطبيعية عن المرضية من خلال شدة الانفعالات ودرجتها ومدتها، إضافة الأعراض الأخرى المرافقة مثل فقدان النوم وازدياد النشاط وتسارع الأفكار والتفكير الخيالى كما فى بعض الحالات النفسية الشديدة مثل الهوس، حيث يرافق الغضب الشديد أعراض التهيج وازدياد الفرح والمرح والجرأة ولمدة عدة أسابيع..

يعود بعدها المزاج والسلوك إلى الحالة الاعتيادية ولاسيما إذا تلقى المريض العلاج المناسب.

ولابد من الإشارة إلى أن الانفعالات تلعب دوراً رئيسياً فى تكوين الإنسان النفسى. وكثير من الاضطرابات النفسية والعقد النفسية واضطرابات السلوك والاضطرابات الجسمية نفسية المنشأ (كالصداع وآلام البطن والضعف الجنسى) تجد تفسيرها فى اختناق التعبير الانفعالى الصحيح والمناسب، وفى الكبت المدمر للانفعالات الإنسانية الطبيعية، وفى إلتواء التعبير الانفعالى الصحيح. ويقوم العلاج النفسى على بحث واستثارة الانفعالات المختلفة المرضية والتعرف عليها ثم التعبير عنها ومناقشتها دون خوف شديد أو قلق معطل، وفى جو علاجى يسوده الأمان والطمأنينة. وهذا مايعرف بالتبصر والوعى الذاتى الانفعالى والعقلى.. وكل ذلك يساهم فى إعادة التوازن النفسى للإنسان ويحفظ طاقاته النفسية دون تعطيل أو شلل.

ومن المعروف أنه عندما يحكى الإنسان عما فى قلبه ويعبر عن مشاعره وانزعاجاته لصديقه العزيز أو قريبه فإن فى ذلك راحة وشفاء.. وبالطبع قد لاتكفى مثل هذه الأساليب التعبيرية البسيطة وهذا التنفيس الانفعالى مالم تترافق مع وعى وتبصر، ولكن فيها فوائد واضحة.

وفى الدعوات الأخلاقية والدينية والإنسانية المتنوعة نجد الدعوة إلى تهذيب النفس وضبط شرورها ونوازعها السيئة وانفعالاتها المدمرة أوالسلبية مثل الكره والأنانية والحسد والغيرة واحتقار الآخر.. ونجد أيضاً التأكيد على الصبر وضبط النفس والرحمة والعطاء وأن لانكون من قساة القلوب.. وكل ذلك يرقى بالإنسان وحياته وانفعالاته إلى

درجات سامية متألقة ومفيدة فى الحياة.. وهى لا تتعارض مع ضرورات التعبير المناسب والصحيح عن الانفعالات والأحاسيس والمشاعر، بل تتكامل معها وصولاً إلى الصحة النفسية والانفعالية، والتى يسعى الجميع نحوها.

قوة التحكم بالغضب:

فى هذا البحث نتأمل النتائج الخطيرة لظاهرة الغضب التى انتشرت بشكل كبير فى هذا العصر، وكيف تحدث القرآن عن علاجها وكيف يتطابق ذلك مع الدراسات النفسية الحديثة....

الغضب من الصفات التى نهى عنها النبى الرحيم صلى الله عليه وسلم، وكلنا يذكر قصة ذلك الأعرابى الذى جاء ليأخذ النصيحة من الرسول فأمره ألا يغضب فقال زدنى قال لا تغضب فقال زدنى قال لا تغضب... ولا زال النبى يكرر هذا الأمر حتى انتهى الأعرابى عن السؤال. وسؤالنا: لماذا كل هذا الاهتمام النبوى بموضوع الغضب، وما هى آثاره الخطيرة، وما هى وسائل العلاج؟ هذا هو موضوع بحثنا.

وقد فضّلتُ أن أضع نتائج الدراسات العلمية كما وردت على موقع بى بى سى حرفياً، والسبب فى ذلك أن بعض الملحدين والمشككين يطلبون المرجع العلمى دائماً ويشككون فى الحقائق العلمية التى نذكرها فى أبحاث الإعجاز العلمى. وأفضل طريقة لدرء هذه الانتقادات أن نأتى بأقوال علماء الغرب من على مواقعهم ومن دون أن نعدل عليها شيئاً.

الغضب الإيجابى:

فقد جاء فى دراسة أجراها بنك المعلومات "كاهوت" على شبكة الإنترنت أن فقدان الأعصاب يكلّف الاقتصاد البريطانى ١٦ مليار جنيه

إسترلينى فى العام. وتقول الدراسة إن من يفقدون أعصابهم يحطمون أكثر ما يحطمون الأدوات الفخارية والكؤوس. وتقول الدراسة إن الرجال يفقدون أعصابهم أكثر من النساء. وقال ٢٠ بالمئة من عينة بلغت ٧٠٠ شخص أجريت عليهم الدراسة إن الازدحام فى الشوارع يدفعهم إلى الغضب. ولكن أكثر من النصف قالوا إن الانتظار على الهاتف يدفعهم إلى الغضب. وإن ربع الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة يعرفون كيف يعبرون عن غضبهم بطريقة إيجابية.

وتقول "دونا دوسون" المتخصصة فى علم النفس: إن الغضب شىء معقد جداً. وسببه فى أكثر الأحيان هو الخوف من الخسارة، أو الخوف من الإصابة، أو حتى الخوف من خيبة الأمل. إنهم يعلموننا أن الغضب عاطفة سلبية، ولكنه فى الواقع عاطفة إيجابية ومفيدة، ولكن الأمر يعتمد على الطريقة التى نعبّر بها عنه. فمن الأفضل بطبيعة الحال أن نعبّر عن العواطف وألا نكبتها فى أجسامنا وعقولنا. ولكن يجب أن نحرص على أن نعبر عن الغضب بطريقة إيجابية وان نحولها إلى فعل يغير المواقف. إن الغضب السلبى يؤدى إلى إفراز هرمونات تضعف نظام المناعة بتدمير خلايا المناعة الرئيسية.

كيف عالج النبى ﷺ غضب الأعرابى؟

وهنا نتذكر كيف كان النبى صلى الله عليه وسلم لا يغضب إلا فى حالة واحدة وهى أن تُنتهك حرمة من حرمات الله، أى أن غضب النبى كان موجهاً فى اتجاه محدد وهو الحفاظ على الحدود والحرمات، وهذا يضمن سلامة المجتمع وأمنه. كما أن النبى ﷺ كان يتميز بأسلوب تعليمى فيستغل المواقف التى يغضب فيها الإنسان العادى ليعطينا العبرة والموعظة.

وربما نذكر قصة ذلك الأعرابى الذى جاء غاضباً إلى النبى وكلمه بلهجة شديدة بل وجذبه إليه وصرخ فى وجهه قائلاً يا محمد أعطنى مما أعطاك الله... فغضب أصحاب النبى غضباً شديداً وهمّوا بقتل الأعرابى، ولكن النبى الرحيم قال لهم: خلّوا بينى وبينه...

لقد عرف المرض وعرف العلاج، الأعرابى يغضب والصحابة يغضبون ولكن النبى بكل هدوء يعالج الموقف ويعطينا درساً فى علاج الغضب. ويأمر النبى ذلك الأعرابى أن يأخذ ما يشاء من بيت المال، وعند هذه اللحظة يدرك الأعرابى كرم محمد وأنه ليس رجلاً عادياً بل هو نبى مرسل، وهنا يعتذر للنبى ويعلن إسلامه...

وهنا تأملوا معى كيف يستغل النبى هذا الموقف ليعلم أصحابه ذ انظروا إلى البرمجة الإيجابية فى أسلوب خير البشر، يقول لهم لو تركتكم تقتلوه لمات كافراً... ولكن هذا الأعرابى ذهب فجاء بقبيلته وكلها قد أعلنت إسلامها!!! بالله عليكم هل هذا نبى العنف أم نبى الرحمة؟

الغضب يضعف جهاز المناعة

ومواصفاتها وخصالها قد يكون لها جميعاً نفوذ على قدرة جهاز المناعة فى الجسم على مواجهة المرض والتخلص منه. وتقول الدكتورة "آنا مارشلاند" من جامعة بيتسبره الأمريكية إن ذوى المعدلات العالية من التنبه العصبى (نيوروتيسيزم) قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوى بما فيه الكفاية.

فقد قام باحثون فى كلية الطب بجامعة بيتسبره تحت إشراف الدكتورة مارشلاند، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعاً حقنوا بلقاح لمعالجة مرض التهاب الكبد الوبائى، وهو مرض فيروسى، واللقاح

ينشّط جهاز المناعة فى الجسم من خلال تعريضه لكمية صغيرة جداً من الفيروس، كما أُدخل المتطوعون فى اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تنبهها العصبى.

وتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبه العصبى يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استثارتهم وتعريضهم للضغط والاضطراب النفسى والإجهاد العصبى. وظهر أن المتطوعين من ذوى التنبه العصبى العالى يميلون أيضاً إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للقاح مرض التهاب الكبد الوبائى مقارنة بنظرائهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبه العصبى. وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت إليه دراسات سابقة من أن ذوى التنبه العصبى العالى أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعقيداتها.

وتقول الدكتورة مارشلاند إن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوى التنبه العصبى العالى يتمتعون بجهاز مناعة أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم أكثر من غيرهم للأمراض وأعراضها. وكانت دراسة سابقة أجريت فى أوهايو بالولايات المتحدة، قد وجدت أن قوة تأثير اللقاحات والعقاقير الطبية المضادة لذات الرئة تقل عند من يعانون من الضغوط العصبية، وهو ما يؤيد النتائج الجديدة. كما ذكرت دراسة أوهايو أنه للضغط النفسى والقلق تأثير مباشر على حجم الهرمونات فى الجسم، ومنها الكورتيزول الذى له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة.

عدم التحكم بالغضب يؤدى إلى الوزن الزائد ومشاكل صحية

أفادت دراسة جديدة بأن عدم قدرة المراهق على التحكم فى الغضب قد يسبب له مشكلات صحية فى المستقبل. وخلصت الدراسة إلى أن

المراهقين الذين يعانون من مشكلات فى التحكم فى غضبهم يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن. وقال العلماء فى الاجتماع السنوى لجمعية القلب الأمريكية فى سان فرانسيسكو إن المراهقين الذين يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة أو زيادة الوزن وهو ما قد يؤدى إلى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب أو السكرى.

وقام أطباء من مركز علوم القلب فى جامعة تكساس بدراسة ١٦٠ مراهق تتراوح أعمارهم ما بين ١٤ و١٧ عاماً على مدى ثلاث سنوات. واستخدم الأطباء اختبارات نفسية لمعرفة كيفية استجابتهم للغضب. ووجد الأطباء أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم فى غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن. أما من يعانون من مشكلات فى التعامل مع الغضب سواء بكبت مشاعرهم أو فقدان أعصابهم فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

يقول البروفيسور "ويليام مولر" الذى قاد فريق البحث فى الدراسة: ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية فى التعبير عن الغضب. فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدى إلى اضطرابات فى الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدى بدوره إلى الإصابة بمرض القلب فى سن مبكرة. إن الأمر لا يقتصر فقط على مجرد الأكل والتمرينات، ولكن يجب علينا أن ننتبه إلى الجانب الاجتماعى.

ويؤكد الدكتور "مايك فيشر" من الجمعية البريطانية للتحكم فى الغضب إن العديد من المراهقين لديهم مشكلات تتعلق بالتحكم فى الغضب. إن نحو ٥٠ بالمئة من المكالمات التى نستقبلها هى لآباء يعربون عن مخاوفهم بشأن أطفالهم.

للغضب أنواع خفية يُصاب بها الملايين!

تقول دراسة نشرت حديثا فى الولايات المتحدة إن مرضا يسمى عرض الانفعال المتقطع (آى إى دى) قد يكون السبب وراء قيام بعض الأشخاص بإظهار انفعالات فجائية عنيفة وغير مبررة. وتضيف الدراسة إن ما يقارب ١٠ مليون أمريكى يعانون من هذا المرض الذى طالما استُبعد عند محاولة تشخيص مثل تلك الانفعالات.

وتقول الدراسة إن ٤٪ من سكان أمريكا يعانون من درجة حادة من "آى إى دى"، مما سبب لكل منهم مابين ٣ إلى ٤ انفعالات عصبية مشابهة خلال عام واحد. ولهذا المرض تعريف دقيق فى مراجع الطب النفسى، ولكن يجهل العلماء حتى الآن مدى انتشاره بين بنى الإنسان.

ويمكن للطبيب أن يقرر إذا ما كنت مصاباً بهذا المرض إذا تكرر قيامك بانفعالات غاضبة وعنيفة لأسباب لا تبدو ذات أهمية تستحق، ولعدة مرات. وعادة ما يفقد المصاب بهذا المرض تمالكه لأعصابه فجأة ويقوم بتدمير شىء ما، أو يعتدى أو يهدد بالاعتداء على أى شخص.

وأجرى باحثون من كليات الطب فى جامعتى هارفارد وشيكاغو الأمريكيتين مسحاً مباشراً على عينة مكونة من ٩٢٨٢ شخص راشد خلال عامى ٢٠٠١ و٢٠٠٣. وتوصلوا إلى أن ٧,٣٪ من عينة البحث مصابون بمرض "آى إى دى". وقدروا عدد المصابين بثمانية ملايين شخص فى الولايات المتحدة لوحدها، وهو رقم أعلى بكثير من التقديرات السابقة. وتبدأ أعراض الإصابة بالمرض منذ سن الـ ١٤ عاماً.

ويقول الدكتور "رونالد كيسلر" وهو قائد المجموعة التى أجرت البحث، إن ""آى إى دى" ليس معروفاً بين العامة كمرض، ولكن حجم

الأرقام التى أشارت لها الدراسة يجعل من الضرورى أن يقدر المرضى والأطباء على حد سواء حجم انتشار المرض وأن يسعوا لتطوير استراتجيات لعلاجه.

ويوضح زميله الدكتور "إيميل كوكارو" أن العامة ينظرون للانفعالات الحادة المرتبطة بهذا المرض على أنها مجرد سوء سلوك، وبالتالى فهم لا يعيرونها اهتماماً كمرض له أسباب جينية وفسيولوجية ويمكن علاجه. ويرى العلماء أن من الضرورى تطبيق سياسات وقائية وتوفير العلاج المبكر مما قد يفيد فى مساعدة الأشخاص على تجنب مشاكل لها ارتباط بالمرض مثل الإدمان على الكحول أو المخدرات أو الإصابة بالاكتئاب.

الغضب يسرع الإصابة بالسكتة القلبية

قال علماء أمريكيون إن المزاج السيئ لدى الشباب الذكور قد يؤدى إلى الإصابة بمرض القلب فى وقت مبكر فى الحياة. جاء ذلك فى نتائج دراسة توصلت إلى أن الشباب الذكور الذين ينتابهم الغضب عند التعرض للتعب والإرهاق العصبى أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غيرهم بنسبة تبلغ ثلاث مرات. وبينت الدراسة أن الشباب الغاضبين أكثر عرضة للإصابة المبكرة بالسكتة القلبية من أقرانهم الهادئين بنسبة تصل إلى خمس مرات، حتى لو كانوا ينحدرون من عائلات يخلو تاريخها من أمراض القلب.

وتؤكد الدكتورة "باتريشيا تشانج" التى قامت بالإشراف على جزء من البحث الذى تم إعداده فى الولايات المتحدة أن عدداً من الشباب عبَّر عن غضبه، بينما تمكَّن عدد آخر من إخفائه، ولكن عدداً كبيراً من

المشاركين كانوا سريعى الغضب وتنتابهم نوبات متكررة من التذمر. إن الدراسة بيَّنت أن المزاج السيئ يتنبأ بالأمراض قبل ظهور أعراضها مثل مرض السكرى وضغط الدم.

وأكدت أن "أفضل شىء يستطيع الرجال الشباب الغاضبون عمله هو مراجعة أخصائيين لتعلم طرق السيطرة على الغضب، وبخاصة أن دراسات سابقة بيّنت أن الأشخاص المصابين بمرض القلب يسجلون تحسناً فى صحتهم حين يتعلمون كيف يسيطرون على غضبهم. واستخدمت الدكتورة تشانج وزملاؤها فى دراستها معلومات حول نحو ١٣٠٠ طالب كانوا يدرسون فى معاهد جون هوبكنز الطبية بين عامى ١٩٤٨ و١٩٦٤.

وقالت الدكتورة تشانج إنه بالرغم من أنه لا يعرف بعد كيف يسبب الغضب أمراض القلب، فإن الأدلة تشير إلى أن الإرهاق يطلق كميات مفرطة من هرمونات تعرف باسم كاجولامينيس، منها الأدرنالين، الذى يتكون بشكل طبيعى فى الجسم وينقل عادة الإيعازات. وتهيئ هذه الهرمونات الجسم فى حالات الطوارئ مثل الإصابة بالزكام، أو الإرهاق العصبى أو الصدمة وذلك بتقليص جدران الأوعية الدموية والضغط على القلب للعمل أكثر لضخ كميات إضافية من الدم.

هل أنت عصبى أم لا؟:

إلى أى حد تستطيع أن تبقى هادئا أمام ما يغضبك من أقوال وتصرفات الآخرين؟ هل تفقد أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟

هذا هو السؤال الذى سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط.. ما عليكم إلا إجابة الأسئلة وحساب مجموع النقاط ومعرفة النتيجة..

السؤال الأول:

أنت فى حافلة وأردت الخروج تجد شخصاً عريضاً يقف أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لأن يتحرك جانبا ليتيح لك ولركاب آخرين النزول فى المحطة التالية.. وأنت:

(أ) تدفعه جانبا لتنزل؟

(ب) تربت على ذراعه وتنبهه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه؟

(ج) تنتظر أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لست الوحيد الذى يريد أن ينزل؟

السؤال الثانى:

أنت فى طابور دفع الحساب بالسوبر ماركت.. ويطلب منك رجل أن تسمح له بأن يسبقك لأن معه مشتريات قليلة.. تصرفك سيكون:

(أ) تقول له أن عليه أن يحترم الصف كما فعلت أنت؟

(ب) تتركه يسبقك فقط إذا كنت تقف فى الصف منذ مدة قصيرة؟

(ج) تعطيه مكانك؟

السؤال الثالث:

ارتديت أجمل ملابسك لأنك ستخرج مع أصدقائك.. وبينما تسير للقائهم تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنثر طيناً من الشارع على ملابسك.. تصرفك سيكون:

(أ) تسب وتلعن قائد السيارة؟

(ب) تندد للمارة من حولك بقادة السيارات الرعناء، قراصنة الشوارع؟

(ج) من حسن الحظ أنك لم تبتعد كثيراً عن المنزل، فيمكنك أن تعود لتنظف ملابسك؟

السؤال الرابع:

لأكثر من ساعة يشكو لك أحد أصدقائك من مشاكل خاصة به بطريقة تثير أعصابك.. تصرفك سيكون:

(أ) تنصحه بأن يذهب لوالديه أو أن يذهب إلى طبيب نفسى؟

(ب) تسرح بفكرك عما يقوله وقد أدركت الملل؟

(ج) تحاول أن تهدئه وتقترح عليه حلولا لها؟

السؤال الخامس:

يغضبك جداً شىء أو شخص ما.. تصرفك سيكون:

(أ) تثور وتقلب الدنيا على كل ما ومن حولك؟

(ب) لا تتسرع فى الكلام أو التصرف كى لا تتورط فيما قد تندم عليه؟

(ج) تحاول أن تهدئ أعصابك وأن تتعقل فى الموضوع؟

لحساب مجموع النقاط التى حصلت عليها نتيجة إجاباتك:

- كل اختيار للإجابة (أ) تعادل ٥ نقاط
- كل اختيار للإجابة (ب) تعادل ٣ نقاط
- كل اختيار للإجابة (ج) تعادل نقطة واحدة

إذا كان مجموع نقاطك من ٥ إلى ١١ نقطة:

أنت متحكم تماماً فى أعصابك، تتحاشى الخلافات والاصطدام، يراك الناس هادئاً ومسالماً لا يمكن أن يضايقك شىء أو تشترك فى مشادات فى المنزل أو عراك مع أصدقائك وزملائك فى المدرسة.

نصيحة: لا يمكن أن تلغى تماماً عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلف مع الآخرين وتعترض على بعض أفعالهم وأقوالهم، الغضب طبيعى ومن الخطأ أن تكبت غضبك وعصبيتك بداخلك..

إذا كان مجموع نقاطك من ١٢ إلى ١٨ نقطة:

أنت متزن متحكم فى نفسك.. تعرف دائماً أن تكبت غضبك كى لا تدخل فى مواجهات مباشرة.. بدون أن تتنازل عن التعبير عن رأيك.. أنت معروف ببرودة أعصابك حتى فى الحوارات الحامية.. شكراً على مرونتك ومقدرتك على التفاوض.. أنت تنجح دائماً فى تحاشى الاصطدام.. مع عدم التساهل فى موقفك أو الهرب من الصراعات التى تدخل فيها.. التى تبقى دائماً..

إذا كان مجموع نقاطك من ١٩ إلى ٢٥ نقطة:

أنت مندفع جداً.. التحكم فى أعصابك شئ لا تعرفه.. أنت تنفجر غاضباً حتى فى توافه الأمور بدون أن تنجح فى التحكم فى نفسك.. إذا عارضك الحظ أم أحد تبدأ بقذف الأشياء التى حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطق به.. وبعد مرور دقائق قليلة.. تعود هادئاً رزيناً كما كنت من قبل وقد غفرت تماماً عما فجر غضبك

■ ■ ■

4

كيف نواجه الانفعال الشديد؟!

هل قرأتَ خبرًا أثناء النهار وسبّب لك بعض الضيق، أو سمعت عبارة ألقى بها أحدهم فى طريقك فأفسد عليك مزاجك، العديد من المواقف بإمكانها أن تؤدى إلى الطريق نفسه، وتسبب الغضب، وعلى الرغم ممّا يحيط بتلك الكلمة من معانٍ سيئة لما ارتبط بها من صدام وخسائر، إلا أنها ظاهرة صحية تستحث المرء لمقاومة أسباب غضبه، فهو إحساس مشروع طالما لم يتسبب فى مخالفة لأعراف المجتمع والقوانين أو تسبب فى ضرر للذات أو للآخرين.

ويتم تعريف الغضب بأنه حالة عاطفية تختلف حدتها من التوتر الخفيف إلى الثورة، يرافقها تغيرات تسبب تسارعًا فى نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم والادرينالين، وذلك حسب الجمعية الأميركية لعلم النفس، ويمثل الغضب رد فعل طبيعى على الإحساس بالتهديد، فيعمل على تحفيز طاقات الإنسان للدفاع عن النفس، وتختلف ردود الأفعال تبعًا لاختلاف الثقافات والشخصيات والمراحل العمرية.

غضب المراهقة

يختلف الغضب فى مرحلة المراهقة بسبب الإحساس بالخوف نتيجة القلق من مواجهة الحياة وهو الأمر الذى يواجهه الشاب أثناء توديع

مـرحلـة الطفـولة ومـواجـهـة مـرحلة جـديدة تحـمل مـعـهـا الـعـديد من التغـيـرات، وإلى جـانب ذلك فـهناك أسـبـاب مـبـاشـرة منهـا: الاسـتـغـلال، والاكتئاب، والقلق، والصدمة، والمخدرات والكحوليات، وهى أمور تتفاعل مع ذلك الإحسـاس بالخوف والقلق العام المصاحب لتلك المرحلة، إضافة إلى أمر آخر وهو عناء البحث عن الهوية وملامح الشخصية.

ولمواجهـة حالة الغضب المصاحبة لتلك المرحلة العمرية، على الشاب أن يتـفـاعل مـع مـجـمـوعـة من الأسـئلة أوردها مـوقع الشـبكة النفـسـيـة الأميركى، منها:

- من أين يأتى مـصـدر الـغـضـب؟ ومـا هو الموقف الـذى تسـبـب فى حدوثه؟

- على ماذا/من ينصب غضبى الآن؟

- هل أنا على إدراك بتأثير إشارات الغضب الجسدية واللفظية؟

- هل تبدأ أفكارى بصيغة حاسمة، وبكلمات مثل "يجب"، "لا بد"، "مستحيل أن"؟

- هل توقعاتى غير عقلانية؟

- ما المشكلة التى أواجهها هنا تحديدًا...؟

- هل الغضب يعزلنى عن الآخرين؟

- هل لدى مشكلة فى التواصل الفعال مع الآخرين؟

- هل أفكر فى ما حدث معى أكثر مما أستطيع فعله؟

بالتـفـاعل مع هذه النوعـيـة من الأسـئلة تكون البـداية الحـقـيـقـيـة للسـيطرة على حـالة الغضب وإدارتها، والجـدير بالذكر هنـا أن دراسـة

صدرت عن جامعة ديوك الأميركية قد أثبتت صلة بين أمراض القلب فى مرحلة متأخرة وسرعة الغضب فى فترة المراهقة والشباب، وهو ما يمثل تنبيها للشاب أن يعمل على السيطرة على الغضب فى مراحل مبكرة من عمره.

●●

تراكم المواقف السيئة

تراكم المواقف السيئة تجعل الإنسان يشعر بالفشل والقه، قد يتحول هذا الشعور فيما بعد إلى قلة الحيلة التى تستحوذ عليك وتجعلك تصف نفسك بأن جناحك مكسور، وان الأمور جميعها خرجت عن السيطرة والتحكم، وكأن الأحداث تتحرك حولك لتتفرج عليها، ويملؤك شعور بأنك بلا فعالية، ويدفعك ذلك إلى الشك فى القرار والأداء وتتسم كل الطاقات بالسلبية واللامبالاة. وتؤكد د. ميرفت عبد الناصر - أستاذة الطب النفسى بجامعة كينجز كوليدج بلندن - حسب ما ورد بجريدة "الأهرام "أن مسببات هذا الشعور هو تكاثر المشكلات على الإنسان بالإضافة إلى الإحساس بغياب العدل، وهذا الأخير يتكرر يومياً فى نطاق حياتنا الأسرية الضيقة، وعلاقاتنا الاجتماعية، من قسوة فى المعاملة، تجاهل الرأى، الحرمان العاطفى، أو الفشل فى الترقى العلمى أو الوظيفى، لا لشىء سوى المحسوبية.

تكرار تلك المواقف يستدعى الاستسلام لتلك المشكلات، على أساس أن الغلبة لها، وأن كل المحاولات ستفشل.

وتوضح د. ميرفت أن قلة الحيلة وتمكنها من النفس تدفع الشخص إلى الجلوس على المقاهى، تبديداً للوقت والجهد ويبدأ الإقبال على

المكيفات لتخدير المشاعر، وإيجاد عالم مواز غير حقيقى، أيضاً الإفراط فى الأكل، أو ربما الإضراب عن الطعام، وقد يصل الأمر إلى الرغبة فى توجيه العنف والإيذاء ليس فقط ضد المحيطين، وإنما للنفس أيضاً كإحداث جروح أو تشويه.

وللتغلب على هذا الشعور والقضاء عليه تماماً تنصحك الدكتورة إيمان بأن تزيد همتك وتردد جملة يقينية كل يوم أمام نفسك، بأنك ستحاول دائماً، وتبدأ من حيث انتهيت.

واستدع كل قواك الكامنة للتعامل مع الفشل، لأنه من حقائق التجربة، وردد دائما وكل يوم.

أستطيع أن أحقق ذاتى، فأنا مشروع إنسانى ساع للتحقق والاكتمال بالالتحام بالحيا، ذكر نفسك دائماً بأنك قادر على الفعل برغم العقبات، وأن فعلك وإن كان محدوداً له قيمة بالاستمرار والمثابرة.

واهتم بمنمنمات الحياة الإنسانية، وابدأ بعدها بتذوق محاولة التراحم مع الناس ومساعدتهم بالرغم من محدودية قدراتك وحركتك فهذا الاهتمام بالآخرين هو حجر زاوية مهم فى تنحية شعور قلة الحيلة بعيداً عنك، ولا تنتظر أبداً أن تصلح أحوال الدنيا حتى تتصلح حياتك. وإليك خطوات الخروج من قلة الحيلة:

الخطوة الأولى

تحفيز النفس لأن التغيير قد يؤدى إلى الخروج من حالة الاعتياد فلا يسعى الناس بسهولة لفكرة التغيير ويقول الكاتب الفرنسى الشهير ألبير كامو نعتاد الحياة مثلما نعتاد التفكير، واعتياد الحياة يسرع إلى الموت.

ويظل التغيير مقرونا فى أذهان الناس بأنه الشباك الذى إذا فتح يعنى مجىء الريح وأن الرياح تأتى بما لا تشتهى السفن. ويدعمه المثل الشائع الآخر الباب اللى يجيلك منه الريح سده واستريح. بينما التغيير هو سنة وحقيقة من أهم سنن وحقائق الكون استناداً للقول الشائع دوام الحال من المحال وأن للتغيير ايجابيات لا تظهر إلا بالدخول فى مراحل التغيير فتصبح نتائجه الإيجابية ملموسة على أرض الواقع.

التغيير:

١ ـ التصميم واتخاذ القرار للتغيير.

٢ ـ تحديد العراقيل والمصاعب التى تحول دون التغيير.

٣ ـ إعادة اكتشاف الاختيارات المتاحة واستثمارها.

الخطوة الثانية:

مخاطبة النفس وتعدد د. ميرفت مستويات مخاطبة النفس فى:

١ ـ مخاطبة النفس عن الاستسلام للأفكار السائدة والاستسلام لفكرة أن كل ما هو خارجى يؤثرعليه، ويضعف من حيلته، وبالتالى تصبح مخاطبة النفس بالاستسلام السلبى حقيقة.

٢ ـ مستوى التردد فى تحفيز النفس، ويظهر فى إحساس أنا مش عايز أتغير لأنى خائف من التغيير ووقعه على من حولى.

٣ ـ مستوى الحديث عن الرغبة فى التغيير، مدى التغيير، وإلى أين؟

٤ ـ مستوى الحديث عن القرار الذى سيتم اتخاذه ومساحته وأبعاده.

٥ ـ شرح انعكاسات التغيير وأهميته على سبيل المثال: أنا أتحرك..

أغير.. أتعلم أفضل.. أنا المستفيد من التغيير لأنه دافعى للأمام.. أنا مصمم على النجاح.

الخطوة الثالثة:

هرم الاحتياجات تقول الدكتورة ميرفت أن تحقيق الذات يعنى اكتشاف جوهرها والقدرات الكامنة بداخلنا على أساس.

■■■

5

ما هى وظيفة انفعالاتك؟

إن الوظيفة الأساسية للانفعالات هى رفع جاهزية وقدرة الفعل والاستجابة التى تعتبر مناسبة وفعالة فى مواجهة ما يتعرض له الكائن الحى، وهى موجودة فقط لدى الحيوانات الراقية، فهناك انفعالات أساسية نشترك بها مع الثدييات الراقية والرأسيات، وهى انفعال الغضب والخوف والحب......، وهى انفعالات أساسية قديمة لدينا.

وقد نشأت لدينا نتيجة حياتنا الاجتماعية انفعالات جديدة وهى خاصة بنا، فهى تكونت نتيجة العلاقات الاجتماعية، والحضارة والثقافة والعقائد...، وقد نشأت وتطورت أنواع كثيرة من الانفعالات نتيجة لذلك. والانفعالات دوماً تكون مترافقة مع أحاسيس خاصة بها، وهناك انفعالات إخبارية مثل الدهشة والتعجب والترقب والضحك، وهناك انفعالات مثل الحب والحنان والصداقة، والزهو، الغيرة، الحسد، والكراهية.....، وكل هذه الانفعالات ترافقها أحاسيس معينة خاصة بكل منها.

وأحاسيس الانفعالات لا تنتج عن واردات أجهزة الحواس فقط، فهى تنتج بعد حدوث تفاعلات وعمليات فى الدماغ والذاكرة بشكل خاص، بالإضافة إلى عمل وتأثيرات الغدد الصم، فالغضب لا يحدث لدينا إلا

بعد معالجة فكرية، والتى تتأثر بالذاكرة وما تم تعلمه، وهناك تأثير متبادل بين الدماغ والغدد الصم، ويمكن المساعدة فى إحداث الانفعالات باستعمال تأثيرات كيميائية وفسيولوجية.

أما الضحك والاندهاش وبعض الانفعالات المشابهة فآلية حدوثها تعتمد بشكل أساسى على عمل الدماغ ويكون تأثير مستقبلات الحواس غير أساسى.

والأحاسيس الناتجة عن انفعال رعشة الحب تحدث بمشاركة تأثيرات دماغية مع تأثيرات انفعالية مع تأثيرات المستقبلات الحسية.

وهناك الأحاسيس الناتجة عن انفعالات النصر أو الفوز والنجاح، أو الهزيمة والفشل، وغيرها وهى تشبه فى بعض النواحى انفعال الضحك بأنها تعتمد بشكل أساسى على معالجة ما هو مخزن فى الذاكرة. فهناك الكثير من الانفعالات المتطورة التى تكونت لدى البشر نتيجة الحضارة والثقافة وهى ليست عامة بين البشر، فهى لا زالت فى طور التشكل والتطور والانتشار، ويبقى الضحك انفعالاً مميزاً وهو ليس آخر الانفعالات التى نشأت لدى الإنسان، وهناك علاقة بين انفعال الضحك والتعجب والمفاجأة والتوقع والتناقض، فالضحك يحدث نتيجة المعالجة الفكرية للحوادث والأفكار والتناقضات...، فالغباء والأخطاء والتناقضات الواضحة أو المستورة قليلاً والمبالغات... هى من عوامل حدوث الضحك، وإن آلية حدوث الضحك تعتمد على:

١- التناقض أو سير الأحداث بطريقة غريبة وغير متوقعة، أو بشكل عكسى

٢- المفاجأة بحدوث غير المتوقع، وحدوث المدهش، أو ظهور الغباء مع ادعاء الذكاء، أو أدعاء القوة بينما هناك الضعف أو العكس.

٣- المبالغة، يا له من غبى جداً- يا له من ذكى جداً يا له من ماكر جداً.......

٤- تفريغ المشاعر العدائية أو الجنسية... والمطلوب إخفاؤها أو كبتها.

إن كافة الانفعالات هى نتيجة الدوافع ولها دور ووظيفة فسيولوجية وعصبية ونفسية، وكذلك الضحك، فوظيفته الظاهرة هى الشعور بالغبطة والسعادة، وله دور ووظيفة أعمق من ذلك وهى غير ظاهرة - سوف نتكلم عنها لاحقاً- فانفعال الضحك نشأ أخر الانفعالات لدى الرأسيات الراقية فهو موجود بشكل محدود لدى الشمبانزى والأورانج أوتان.

الضحك، والنكتة والمزاح

من أهم طرق الإضحاك لدينا هى النكتة وآليات النكتة كثيرة منها:

نتهيأ فكرياً ونفسياً لاستقبال شىء ما، ونحن نحاول استقبال هذا الشىء نجد أنه اختفى ليحل محله شىء آخر لا نتوقعه، ولكن فى اللحظة التى يتم فيها هذا الإبدال نلحظ شيئاً، أن البديل يحمل مفاجأة لنا، أى فى لحظة الإحباط نجد ما يعوض خسارتنا بما هو أفضل. والنكتة تحرر من الإحباط والكبت والتوتر. فآلية المفاجأة السارة، أو غير السارة أيضاً من آليات النكتة بشرط أن تكون المفاجأة غير السارة لا تحدث لنا بل لعدونا أو غيرنا،.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على الحمق والغباء الشديد مع ادعاء الذكاء والحنكة، كما فى النكتة السابقة، فالمساعد يعتبر نفسه شديد الذكاء لأنه يتخلص من المنافسين لسيده ولكنه تخلص من سيده أيضاً.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على معاقبة المغرور أو المتكبر والواثق من نفسه بتعرضه للفشل المتكرر واستمراره بالغرور، أو تعتمد على المبالغة بالغرور، أو على الخجل الشديد، أو الكذب الكبير،

وهناك آلية للنكتة تعتمد على الإحباط للمتباهى كأن يدعى أحدهم أن لديه شيئاً عظيماً أو عجيباً ويريد أن يتباهى به ويتفاخر، وعندما يطلع الآخرون عليه يجد أن ما لديهم منه أعظم وأعجب،

أو أن أحدهم يتحاشى بذكاء ومهارة الوقوع فى حفرة أو خطأ، وعندما يفرح وينتشى بنجاحه يسقط فى حفرة أو خطأ أكبر من الذى تحاشاه، كأن يهرب من كلب ليقع بين براثن أسد دون أن يدرى وهو يظن أنه تحاشى الخطر

الانفعالات تولد أقوى الاستجابات

إن الغضب، والحقد، والإحباط، والكآبة، والرعب، والقلق،..... وكافة الانفعالات المؤلمة والمجهدة للجسم وللجهاز العصبى وخاصة دارات القلق والتردد والندم والوسوسة، والتى تعمل باستمرار تستهلك الطاقات العصبية بكميات كبيرة، بالإضافة إلى أنها تؤدى لجعل الجسم والدماغ يفرز الكثير من المواد الكيميائية العصبية والهورمونات التى تجهد العقل والجسم بدون داع فى أغلب الأحيان.

إن كل هذا يمكن أن يخفف أو تتم السيطرة عليه، وذلك بقطع أو إيقاف هذه الدارات العاملة، بواسطة الموسيقى والأغانى الجميلة وبواسطة النكتة والمزاح، ويكون تأثيرهم فعالاً وسريعاً فى أغلب الأحيان، إلا إذا كانت تلك الدارات قوية جداً فعندها يصعب تقبل الموسيقى أو المزاح والتنكيت.

لقد لوحظ وجود علاقة بين التفكير والتذكر والأحاسيس والانفعالات من جهة والمزاج من جهة أخرى - وأقصد بالمزاج الوضع الكيميائى والكهربائى للدماغ-، فعندما تكون فسيولوجيا الدماغ - وهى تتأثر بحوالى مئة مادة وغالبيتها ينتجه الدماغ أثناء عمله والباقى يصل إليه عن طريق الدم- فى وضع معين تؤثر على التفكير والأحاسيس بشكل مختلف عنه فيما لو كانت فى وضع أخر. وفلم شارلى شابلن مع السكير الغنى مثالاً على ذلك: فالرجل الغنى يتعرف على شارلى ويكون صديقه عندما يكون ثملاً، وعندمايصحو لا يتذكره ولا يتعرف عليه.

وقد أظهرت التجارب على الفئران أنها تتعلم الجرى بالمتاهة عندما يكون فى دماغها مواداً كيميائية معينة وتفشل فى الجرى عندما تختلف كيمياء دماغها عن وضعها أثناء التعلم، وقد تم جعل فأر يتعلم الجرى يساراً عندما يكون دماغه معالجاً بمادة معينة، ويجرى يميناً عندما يكون دماغه معالجاً بمادة أخرى.

إن للوضع الفسيولوجى للدماغ علاقة أساسية بآليات المعالجة أو التفكير والتذكر، والاستجابات العصبية والانفعالية، فعمل الدماغ العصبى الكهربائى يتم التحكم به بالمواد الكيميائية والتى يتم إنتاجها أثناء عمله، وكذلك نتيجة تفاعله مع باقى الجسم وخاصةً الغدد الصم.

الذى أريد قوله هو: هناك تأثير قوى وواسع للمزاج على عمل الدماغ سواء كان تفكيراً أو تذكراً أو توليد استجابة -أفعال أو أحاسيس-، وبما أن الفرح أو الحزن أو الغضب أو الخوف أو الضحك وكافة الانفعالات تؤدى إلى إفراز مواد كيميائية تؤثر فى عمل الدماغ، فتجعل القياسات

والتقييمات والأحكام تناسب أوضاع الانفعالات، فإن هذا يجعل عمل الدماغ يتكيف -أو يتلون - ليناسب تلك الانفعالات والأوضاع، وبالتالى تتغير النتائج وتتحرف بشكل كبير.

وبناء على ذلك يمكننا التحكم بتقييماتنا وأحكامنا واستجاباتنا إذا غيرنا انفعالاتنا من الحزن إلى الفرح أو من الإحباط إلى الضحك، أو من الخوف إلى الشجاعة،......الخ.

والإنســان أثناء تطوره اســتــخــدم- طبــعــاً دون وعى منه- هذه الخصائص بشكل كبير، فأخذ يضحك فى أو ضاع خاسرة لكى يحول دون إفراز المواد التى تجعل مزاجه سيئاً، لأن الضحك يؤدى إلى جعل المزاج جيداً، فهو- أى المزاج الجيد واللذة والسعادة- كان ينتج بشكل أساسى عند الفوز والنجاح والنصر، فعندما يضحك الإنسان على خسارته أو فشله - شر البلية ما يضحك - كانت استجابة فعالة فى التعامل مع الأوضاع السيئة الخاسرة، فإنه بذلك يحول فشله إلى نصر ولو بشكل كاذب لتلافى النتائج المزاجية السيئة الناتجة عن الفشل أو الخسارة، فالنكات تزدهر فى الأوضاع السيئة والصعبة لما تحقق من فاعلية فى التعامل مع هذه الأوضاع.

فالمزاح والفكاهة والتنكيت لهم تأثير فسيولوجى هام وفعال فى رفع طاقات ومعنويات الفرد وزيادة قدرته على امتصاص تأثير الصدمات والتوترات الانفعالية الشديدة، فالمزاح يجعل تهديدات الذات، من قبل الآخرين ضعيفة التأثير، ويمكن التعامل معها بسهولة لأنها لا تحدث انفعالات قوية تستدعى إستنفاراً كبيراً لقدرات الجسم والجهاز العصبى والتى ليس هناك داع لها وتعيق التصرف، ولأن أغلب هذه التهديدات

شكليـة، وحتى لو كـانت هذه التهـديدات جدية، فـالتعـامل معهـا بروية وهدوء وعدم انفعال زائد وبمعنويات عالية أفضل وأجدى.

فالمزاح والفكاهة ضـروريان بشكل خـاص للأفراد شـديدى الانفـعـال، فدور المزاح كبير فى خفض التوترات والانفعالات الشديدة، وكلما استخدم الشخص الانفعالى المزاح والفكاهة مبكراً فى حياته كان ذلك أفضل له فى تحقيق التكيف والتعـامل المناسب مع الآخـرين، والكثير من النـاس انتبهوا لميزات الفكاهة والمزاح واستخدموها وحققوا الكثير من الفوائد.

إن التحـول مـن المرح والسـعـادة إلى الغـضب أو الحـزن أو الخـوف، أو التحول من المزاج الجيد إلى المزاج السيئ يمكن أن يحـدث بسرعة ولكن العكس صـعب الحـدوث، فنحن لن نسـتطيع إضـحـاك إنسان فقـد إبنه أو حلت به كارثة كبـيرة، ولكن نستطيع جعل إنسـان فى قمة السعـادة يتحول إلى الغضب أو الخوف أو الحزن بوضعه فى ما يوجب ذلك.

فـعندمـا يـحـدث الـغـضب أو الـخـوف أو الحـزن تنتـج وتفـرز المواد الهـرمـونيـة والـعـصـبـيـة التى تنتـج المزاج المرافق له، وهـذه المواد لاتزول بسـرعـة لذلك تبـقـى تأثيـراتهـا فتـرة من الزمن، وهـذا الزمـن يختلف من شـخص إلـى آخـر، وكلمـا كـان طول هـذا الزمن مناسـبـاً للأوضـاع كـان أفضل للتكيف معها.

فـالاسـتنفـار لمواجـهـة الأوضـاع الخطرة أو الـصـعـبـة يجب أن يكون سـريعاً، أما فك أو إلغاء هذا الاستنفار فليس هناك ضرورة للإسـراع به.

قرع أحاسيس الانفعالات

إن أحـاسـيس الانفـعـالات لا تحـدث بسـهـولة، فـيـجب حـدوث الانفـعـال المطلوب أولاً لكى يحدث الإحساس المصاحب للانفعال، ولإحداث الانفعال

يجب التحضير والتمهيد له جسمياً ونفسياً وعصبياً، فإحساس الضحك مثال على نوع منها، وانفعال الضحك ليس من النوع الصعب جداً إحداثه، بعكس رعشة الحب التى ليس من السهل إحداثها فيجب التحضير الجسمى والنفسى لها، ومن أحاسيس الانفعالات الأحاسيس الناتجة عن الأعمال الأدبية والسينمائية، وعن الخطابة وغيرها، فهى تحتاج إلى تهيئة المتلقين لها، وامتلاكهم لخصائص نفسية وفكرية مناسبة لكى يتسنى إحداث الانفعالات المطلوبة لديهم، وأغلب أحاسيس الانفعالات إن لم يكن كلها، سواء كانت أحاسيس انفعال الغضب أو الحقد أو الخوف أو الحزن أو اليأس والإحباط..... أو كانت أحاسيس انفعالات الفرح أو النصر والفوز أو الشجاعة أو السمو.....، لا يمكن إحداثها أو التحكم بها بسهولة وبساطة، فلا بد من التحضير والتمهيد لها نفسياً وفكرياً.

وهذا يجعل الفنون التى تسعى لإحداث أحاسيس الانفعالات مثل الخطابة والأدب والسينما والموسيقى، ليس من السهل إحداثها وقرعها لدى المتلقين، فهى تحتاج إلى إمكانيات وخبرة من الذين يريدون جعل الآخرين يتأثرون بها ويتذوقونها، فإحداث أحاسيس الانفعالات أصعب بكثير من إحداث كافة أنواع الأحاسيس العادية.

كيف تتعامل مع الإنسان العصبى؟:

الحقيقة التى يجب أن نعلمها جميعاً عندما نتحدث عن الشخص العصبى أننا كأقرباء وأصدقاء لهذا الشخص العصبى نصنع أكثر من ٥٠٪ من عصبيته.

قد يتساءل البعض كيف يكون ذلك؟ وهو الذى ينفجر غضباً ولأتفه الأسباب فى أحيان كثيرة؟

الإجابة عن ذلك فى منتهى البساطة. إننا لا نفتأ نذكر دائماً أمامه بأنك (عصبى.. عصبى.. عصبى) بمناسبة وغير مناسبة، حتى يصبح من روتينه اليومى أن يسمع هذه الكلمة، وإذا لم نستخدم هذه الكلمة بعينها استخدمنا جملاً أخرى مثل: (أنت سريع الانفعال) (لن أتحدث فى هذا الموضوع حتى لا تنفعل) وما إلى هذه الجمل والعبارات التى تصف هذا الشخص بالعصبية فمَ الذى يحدث؟ إنه يصبح دائما على حافة الانفجار مهيأً لكى ينفجر. فكل إعداده يقول: إنه عصبى غير قادر على التعامل مع الضغوط فلماذا يحاول أن يتحكم فى أعصابه مادام الجميع يعلم عنه هذه العصبية، فلا حاجة للمحاولة لأنها ستكون غير مجدية قطعاً (فأنا عصبى هكذا أعرف عن نفسى وهكذا يخبرنى الجميع ـ سأحاول وسأفشل فلا داعى للمحاولة إذن فأنا عصبى ولا أجيد من الفنون إلا الانفجار فلن أحاول بل سأدع مشاعرى تنفجر فهذا ما أجيد)!!

وهكذا نكون قد صنعنا الـ ٥٠٪ من عصبية هذا الشخص عندما جعلناه مهيئا ذهنياً للانفجار، ولذا فإن الخطوة الأولى للتعامل مع هذا الشخص العصبى هى ألا نجعله فى هذا الوضع الذهنى السلبى. وذلك بكل بساطة بالامتناع عن ذكر طبيعته العصبية أمامه باستمرار بل من الأفضل أن نتعلم كيف نمتنع عن استخدام هذه الكلمة لوصفه فى أى حالة من الأحوال، عندها نكون قد تخطينا الـ٥٠٪ من المشكلة، وبقى النصف الآخر الذى سنتعرف على كيفية التعامل معه فى الموضوع، وقد أجريت عدة تجارب فى المعاهد المتخصصة تثبت أن مجرد الإيحاءات والكلمات يمكن أن تصنع نمط الشخصية التى أمامنا، والعجيب أن جميع الدراسات تؤكد أن هذا التأثير الخارجى فى تصرفات الإنسان

مستمر على الدوام، وهكذا فإن كلمة (أنت عصبى) قد تكون كافية لإحداث تأثير مباشر على تصرفات الشخص الذى أمامنا.

التعامل مع سريعى الانفعال:

أما الأمور الأخرى التى يجب مراعاتها عند التعامل مع الشخص سريع الانفعال فهى:

- عدم الاستمرار فى مناقشة الموضوع نفسه عندما تبدأ ظواهر الانفعال فى الظهور لديه، وهذا لا يعنى إطلاقا أن نقبل كل ما يصدر عنه رغبة فى تجنب انفعاله، ولكن المقصود هنا إرجاء المناقشة لوقت آخر.

- معرفة الوسيلة التى يفضلها فى النقاش، فهؤلاء الأشخاص ذ فى الغالب ذ لا يفضلون سياسة الأمر الواقع، والتى دى أصلا عادة سيئة فى الحياة الزوجية، ولكنها غالبا ما تكون تحت تأثيرات أكثر سلبية مع الأشخاص الانفعاليين.

- لا يجب أن ننفعل مع انفعاله فهذا يزيد الأمر سوءا

- اختيار الأوقات المناسبة للنقاش، فوقت الظهيرة وعند العودة من العمل من أسوأ الأوقات للنقاش وعرض الآراء، ولكن فى وقت العصر وبعد الاستيقاظ من نوم القيلولة يكون الإنسان مستعدا للاستماع لرأى الآخر وللحوار

تقنيات الانفعالات:

إن الوظيفة الأساسية للانفعالات هى رفع جاهزية وقدرة الفعل والاستجابة التى تعتبر مناسبة وفعالة فى مواجهة ما يتعرض له الكائن

الحى، وهى موجودة فقط لدى الحيوانات الراقية، فهناك انفعالات أساسية نشترك بها مع الثدييات الراقية والرأسيات، وهى انفعال الغضب والخوف والحب.....، وهى انفعالات أساسية قديمة لدينا.

وقد نشأت لدينا نتيجة حياتنا الاجتماعية انفعالات جديدة وهى خاصة بنا، فهى تكونت نتيجة العلاقات الاجتماعية، والحضارة والثقافة والعقائد...، وقد نشأت وتطورت أنواع كثيرة من الانفعالات نتيجة لذلك. والانفعالات دوماً تكون مترافقة مع أحاسيس خاصة بها، وهناك انفعالات إخبارية مثل الدهشة والتعجب والترقب والضحك، وهناك انفعالات مثل الحب والحنان والصداقة، والزهو، الغيرة، الحسد، والكراهية.....، وكل هذه الانفعالات ترافقها أحاسيس معينة خاصة بكل منها.

وأحاسيس الانفعالات لا تنتج عن واردات أجهزة الحواس فقط، فهى تنتج بعد حدوث تفاعلات وعمليات فى الدماغ والذاكرة بشكل خاص، بالإضافة إلى عمل وتأثيرات الغدد الصم، فالغضب لا يحدث لدينا إلا بعد معالجة فكرية، والتى تتأثر بالذاكرة وما تم تعلمه، وهناك تأثير متبادل بين الدماغ والغدد الصم، ويمكن المساعدة فى إحداث الانفعالات باستعمال تأثيرات كيميائية وفسيولوجية.

أما الضحك والاندهاش وبعض الانفعالات المشابهة فآلية حدوثها تعتمد بشكل أساسى على عمل الدماغ ويكون تأثير مستقبلات الحواس غير أساسى.

والأحاسيس الناتجة عن انفعال رعشة الحب تحدث بمشاركة تأثيرات دماغية مع تأثيرات انفعالية مع تأثيرات المستقبلات الحسية.

وهناك الأحاسيس الناتجة عن انفعالات النصر أو الفوز والنجاح، أو الهزيمة والفشل، وغيرها وهى تشبه فى بعض النواحى انفعال الضحك بأنها تعتمد بشكل أساسى على معالجة ما هو مخزن فى الذاكرة. فهناك الكثير من الانفعالات المتطورة التى تكونت لدى البشر نتيجة الحضارة والثقافة وهى ليست عامة بين البشر، فهى لا زالت فى طور التشكل والتطور والانتشار، ويبقى الضحك انفعالاً مميزاً وهو ليس آخر الانفعالات التى نشأت لدى الإنسان، وهناك علاقة بين انفعال الضحك والتعجب والمفاجأة والتوقع والتناقض، فالضحك يحدث نتيجة المعالجة الفكرية للحوادث والأفكار والتناقضات...، فالغباء والأخطاء والتناقضات الواضحة أو المستورة قليلاً والمبالغات... هى من عوامل حدوث الضحك، وإن آلية حدوث الضحك تعتمد على:

التناقض أو سير الأحداث بطريقة غريبة وغير متوقعة، أو بشكل عكسى

المفاجأة بحدوث غير المتوقع، وحدوث المدهش، أو ظهور الغباء مع ادعاء الذكاء، أو أدعاء القوة بينما هناك الضعف أو العكس.

المبالغة، يا له من غبى جداً- يا له من ذكى جداً يا له من ماكر جداً.......

تفريغ المشاعر العدائية أو الجنسية... والمطلوب إخفاؤها أو كبتها.

إن كافة الانفعالات هى نتيجة الدوافع ولها دور ووظيفة فسيولوجية وعصبية ونفسية، وكذلك الضحك، فوظيفته الظاهرة هى الشعور بالغبطة والسعادة، وله دور ووظيفة أعمق من ذلك وهى غير ظاهرة - سوف نتكلم عنها لاحقاً- فانفعال الضحك نشأ أخر الانفعالات لدى

الرأسيات الراقية فهو موجود بشكل محدود لدى الشمبانزى والأورانج أوتان.

الضحك، والنكتة والمزاح

من أهم طرق الإضحاك لدينا هى النكتة وآليات النكتة كثيرة منها:

نتهيأ فكرياً ونفسياً لاستقبال شىء ما، ونحن نحاول استقبال هذا الشىء نجد أنه اختفى ليحل محله شىء آخر لا نتوقعه، ولكن فى اللحظة التى يتم فيها هذا الإبدال نلحظ شيئاً، أن البديل يحمل مفاجأة لنا، أى فى لحظة الإحباط نجد ما يعوض خسارتنا بما هو أفضل. والنكتة تحرر من الإحباط والكبت والتوتر. فآلية المفاجأة السارة، أو غير السارة أيضاً من آليات النكتة بشرط أن تكون المفاجأة غير السارة لا تحدث لنا بل لعدونا أو غيرنا،.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على الحمق والغباء الشديد مع ادعاء الذكاء والحنكة، كما فى النكتة السابقة، فالمساعد يعتبر نفسه شديد الذكاء لأنه يتخلص من المنافسين لسيده ولكنه تخلص من سيده أيضاً.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على معاقبة المغرور أو المتكبر والواثق من نفسه بتعرضه للفشل المتكرر واستمراره بالغرور، أو تعتمد على المبالغة بالغرور، أو على الخجل الشديد، أو الكذب الكبير،

وهناك آلية للنكتة تعتمد على الإحباط للمتباهى كأن يدعى أحدهم أن لديه شيئاً عظيماً أو عجيباً ويريد أن يتباهى به ويتفاخر، وعندما يطلع الآخرون عليه يجد أن ما لديهم منه أعظم وأعجب،

أو أن أحدهم يتحاشى بذكاء ومهارة الوقوع فى حفرة أو خطأ، وعندما يفرح وينتشى بنجاحه يسقط فى حفرة أو خطأ أكبر من الذى

تحاشاه، كأن يهرب من كلب ليقع بين براثن أسد دون أن يدرى وهو يظن أنه تحاشى الخطر

الانفعالات تولد أقوى الاستجابات

إن الغضب، والحقد، والإحباط، والكآبة، والرعب، والقلق،..... وكافة الانفعالات المؤلمة والمجهدة للجسم وللجهاز العصبى وخاصة دارات القلق والتردد والندم والوسوسة، والتى تعمل باستمرار تستهلك الطاقات العصبية بكميات كبيرة، بالإضافة إلى أنها تؤدى لجعل الجسم والدماغ يفرز الكثير من المواد الكيميائية العصبية والهورمونات التى تجهد العقل والجسم بدون داع فى أغلب الأحيان.

إن كل هذا يمكن أن يخفف أو تتم السيطرة عليه، وذلك بقطع أو إيقاف هذه الدارات العاملة، بواسطة الموسيقى والأغانى الجميلة وبواسطة النكتة والمزاح، ويكون تأثيرهم فعالاً وسريعاً فى أغلب الأحيان، إلا إذا كانت تلك الدارات قوية جداً فعندها يصعب تقبل الموسيقى أو المزاح والتنكيت.

التأثير المتبادل بين المزاج والتفكير

لقد لوحظ وجود علاقة بين التفكير والتذكر والأحاسيس والانفعالات من جهة والمزاج من جهة أخرى - وأقصد بالمزاج الوضع الكيميائى والكهربائى للدماغ-، فعندما تكون فسيولوجيا الدماغ - وهى تتأثر بحوالى مئة مادة وغالبيتها ينتجه الدماغ أثناء عمله والباقى يصل إليه عن طريق الدم- فى وضع معين تؤثر على التفكير والأحاسيس بشكل مختلف عنه فيما لو كانت فى وضع أخر. وفلم شارلى شابلن مع السكير الغنى مثالاً على ذلك: فالرجل الغنى يتعرف

على شارلى ويكون صديقه عندما يكون ثملاً، وعندمايصحو لا يتذكره ولا يتعرف عليه.

وقد أظهرت التجارب على الفئران أنها تتعلم الجرى بالمتاهة عندما يكون فى دماغها مواداً كيميائية معينة وتفشل فى الجرى عندما تختلف كيمياء دماغها عن وضعها أثناء التعلم، وقد تم جعل فأر يتعلم الجرى يساراً عندما يكون دماغه معالجاً بمادة معينة، ويجرى يميناً عندما يكون دماغه معالجاً بمادة أخرى.

إن للوضع الفسيولوجى للدماغ علاقة أساسية بآليات المعالجة أو التفكير والتذكر، والاستجابات العصبية والانفعالية، فعمل الدماغ العصبى الكهربائى يتم التحكم به بالمواد الكيميائية والتى يتم إنتاجها أثناء عمله، وكذلك نتيجة تفاعله مع باقى الجسم وخاصةً الغدد الصم.

الذى أريد قوله هو: هناك تأثير قوى وواسع للمزاج على عمل الدماغ سواء كان تفكيراً أو تذكراً أو توليد استجابة -أفعال أو أحاسيس-، وبما أن الفرح أو الحزن أو الغضب أو الخوف أو الضحك وكافة الانفعالات تؤدى إلى إفراز مواد كيميائية تؤثر فى عمل الدماغ، فتجعل القياسات والتقييمات والأحكام تناسب أوضاع الانفعالات، فإن هذا يجعل عمل الدماغ يتكيف -أو يتلون - ليناسب تلك الانفعالات والأوضاع، وبالتالى تتغير النتائج وتنحرف بشكل كبير.

وبناء على ذلك يمكننا التحكم بتقييماتنا وأحكامنا واستجاباتنا إذا غيرنا انفعالاتنا من الحزن إلى الفرح أو من الإحباط إلى الضحك، أو من الخوف إلى الشجاعة،......الخ.

والإنســان أثناء تطوره اســتــخــدم- طبــعــاً دون وعى منه- هذه الخصائص بشكل كبير، فأخذ يضحك فى أو ضاع خاسرة لكى يحول دون إفراز المواد التى تجعل مزاجه سيئاً، لأن الضحك يؤدى إلى جعل المزاج جيداً، فهو- أى المزاج الجيد واللذة والسعادة- كان ينتج بشكل أساسى عند الفوز والنجاح والنصر، فعندما يضحك الإنسان على خسارته أو فشله - شر البلية ما يضحك - كانت استجابة فعالة فى التعامل مع الأوضاع السيئة الخاسرة، فإنه بذلك يحول فشله إلى نصر ولو بشكل كاذب لتلافى النتائج المزاجية السيئة الناتجة عن الفشل أو الخسارة، فالنكات تزدهر فى الأوضاع السيئة والصعبة لما تحقق من فاعلية فى التعامل مع هذه الأوضاع.

فالمزاح والفكاهة والتنكيت لهم تأثير فسيولوجى هام وفعال فى رفع طاقات ومعنويات الفرد وزيادة قدرته على امتصاص تأثير الصدمات والتوترات الانفعالية الشديدة، فالمزاح يجعل تهديدات الذات، من قبل الآخرين ضعيفة التأثير، ويمكن التعامل معها بسهولة لأنها لا تحدث انفعالات قوية تستدعى إستنفاراً كبيراً لقدرات الجسم والجهاز العصبى والتى ليس هناك داع لها وتعيق التصرف، ولأن أغلب هذه التهديدات شكلية، وحتى لو كانت هذه التهديدات جدية، فالتعامل معها بروية وهدوء وعدم انفعال زائد وبمعنويات عالية أفضل وأجدى.

فالمزاح والفكاهة ضروريان بشكل خاص للأفراد شديدى الانفعال، فدور المزاح كبير فى خفض التوترات والانفعالات الشديدة، وكلما استخدم الشخص الانفعالى المزاح والفكاهة مبكراً فى حياته كان ذلك أفضل له فى تحقيق التكيف والتعامل المناسب مع الآخرين، والكثير من الناس انتبهوا لميزات الفكاهة والمزاح واستخدموها وحققوا الكثير من الفوائد.

إن التحول من المرح والسعادة إلى الغضب أو الحزن أو الخوف، أو التحول من المزاج الجيد إلى المزاج السيئ يمكن أن يحدث بسرعة ولكن العكس صعب الحدوث، فنحن لن نستطيع إضحاك إنسان فقد إبنه أو حلت به كارثة كبيرة، ولكن نستطيع جعل إنسان فى قمة السعادة يتحول إلى الغضب أو الخوف أو الحزن بوضعه فى ما يوجب ذلك.

فعندما يحدث الغضب أو الخوف أو الحزن تنتج وتفرز المواد الهرمونية والعصبية التى تنتج المزاج المرافق له، وهذه المواد لاتزول بسرعة لذلك تبقى تأثيراتها فترة من الزمن، وهذا الزمن يختلف من شخص إلى آخر، وكلما كان طول هذا الزمن مناسباً للأوضاع كان أفضل للتكيف معها.

فالاستنفار لمواجهة الأوضاع الخطرة أو الصعبة يجب أن يكون سريعاً، أما فك أو إلغاء هذا الاستنفار فليس هناك ضرورة للإسراع به.

قرع أحاسيس الانفعالات

إن أحاسيس الانفعالات لا تحدث بسهولة، فيجب حدوث الانفعال المطلوب أولاً لكى يحدث الإحساس المصاحب للانفعال، ولإحداث الانفعال يجب التحضير والتمهيد له جسمياً ونفسياً وعصبياً، فإحساس الضحك مثال على نوع منها، وانفعال الضحك ليس من النوع الصعب جداً إحداثه، بعكس رعشة الحب التى ليس من السهل إحداثها فيجب التحضير الجسمى والنفسى لها، ومن أحاسيس الانفعالات الأحاسيس الناتجة عن الأعمال الأدبية والسينمائية، وعن الخطابة وغيرها، فهى تحتاج إلى تهيئة المتلقين لها، وامتلاكهم لخصائص نفسية وفكرية مناسبة لكى يتسنى إحداث الانفعالات المطلوبة لديهم، وأغلب أحاسيس

الانفعالات إن لم يكن كلها، سواء كانت أحاسيس انفعال الغضب أو الحقد أو الخوف أو الحزن أو اليأس والإحباط..... أو كانت أحاسيس انفعالات الفرح أو النصر والفوز أو الشجاعة أو السمو.....، لا يمكن إحداثها أو التحكم بها بسهولة وبساطة، فلا بد من التحضير والتمهيد لها نفسياً وفكرياً.

وهذا يجعل الفنون التى تسعى لإحداث أحاسيس الانفعالات مثل الخطابة والأدب والسينما والموسيقى، ليس من السهل إحداثها وقرعها لدى المتلقين، فهى تحتاج إلى إمكانيات وخبرة من الذين يريدون جعل الآخرين يتأثرون بها ويتذوقونها، فإحداث أحاسيس الانفعالات أصعب بكثير من إحداث كافة أنواع الأحاسيس العادية.

فقدان الشهية العصبى

الشراهة العصبية " النهم الزائد للطعام:

مقدمة وتعريف:

فقدان الشهية العصبى يعنى السير على نظام غذائى أو عدم تناول الطعام إلى الحد الذى يفقد عنده الشخص وزنه فيصبح أقل من وزنه المثالى بنسبة ١٥٪، وهو يتصف بالخوف المرضى من الزيادة فى الوزن، أو اعتقاد الشخص على نحو غير دقيق بأن وزنه زائد، واستعمال طقوس قهرية لانقاص الوزن.

الشراهة، وتسمى أيضاً الشراهة العصبية أو اضطراب النهم الزائد للطعام هو عبارة عن تناول كميات هائلة من الطعام فى مدة قصيرة يعقبها قىء يرغم الشخص نفسه عليه أو الافراط فى استعمال الملينات.

وكلا الاضطرابين يبدأن عادة فى أوائل أو أواسط المراهقة.حوالى ٩٠ ٪ من المصابين بفقدان الشهية العصبى من النساء.تعتبر الشراهة اكثر شيوعاً بكثير.

ومثل العديد من الاضطرابات النفسية، يبدو أن لـ فقدان الشهية والشراهة اسباباً وراثية إذ نجدهما فى عائلات معينة

وتتباين النظريات التى قامت حول اصول اضطرابات تناول الطعام تبايناً هائلاً، فتشمل الضغط من الأقران ومن المجتمع على الشخص كى يكون نحيفاً، والخوف على الجاذبية الجنسية، والصراعات الاسرية، ويعتقد بعض الاطباء أن هناك أيضاً عاملاً وراثياً قوياً ومكوناً حيوياً يسبب هذه الاضطرابات.

فقدان الشهية العصبى والشراهة العصبية قد يسببان العديد من المضاعفات الخطيرة، ومنها الإضطرابات الهرمونية مع غياب الدورات الشهرية، وهشاشة العظام، والخلل فى معدلات العديد من الامـلاح المعدنية التى قد تسبب إضطراباً خطيراً فى معدل ضربات القلب بل قد يصل الامر إلى الوفاة

اعراض فقدان الشهية العصبى والشراهة العصبية:

يبدأ المصابون بإلغاء بعض الاطعمة من وجباتهم ويدعون تناول بعض الوجبات، وفى بعض الأحيان يسيطر عليهم وسواس التريض بشكل مفرط، وقد يشعرون بأنهم يبدون بدناء، رغم أنهم قد يكونون فى الواقع نحفاء، وقد تكون هناك فترات متبادلة بين عدم تناول طعام بالمرة وتناول الطعام بشراهة، وقد تتوقف الدورات الدورة الشهرية.

ومع هبوط أوزانهم تتدهور صحتهم، ويبدو الجلد شاحباً اصفر اللون، ومن الاعراض الاخرى تقصف الاظافر والشعر، الامساك، الانيميا، تورم المفاصل، الشعور بالبرد باستمرار، قرح لا تلتئم، وصعوبة التركيز والتفكير.

وعلى مدى فترة تمتد لعشرة أعوام، تموت نسبة تصل إلى ٥٪ من النساء المصابات بـ فقدان الشهية العصبى من جراء مضاعفات الحالة ومنها العدوى واضطراب ضربات القلب والانتحار.

المصابون بـ الشراهة أيضاً يخشون الزيادة فى الوزن، غير أنهم على عكس المصابين بـ بفقدان الشهية العصبى غالباً ما يدركون أن سلوكهم غير طبيعى، وقد يصابون بالاكتئاب عقب أكلة شرهة دسمة.

وقد تكون العواقب الصحية وخيمة، منها الارهاق، الهزال، الامساك، الانتفاخات، تورم الغدد اللعابية، تآكل مينا الاسنان، أو تقرح الزور نتيجة التعرض لأحماض المعدة نتيجة لتكرار القىء، الجفاف، فقدان عنصر البوتاسيوم، وتمزق المرىء نتيجة القىء، فرط استعمال الملينات قد يسبب فقداناً خطيراً لكميات السوائل والمعادن.

خيارات العلاج لفقدان الشهية العصبى وللشراهة العصبية:

علاج كل من الاضطرابين يحقق أفضل قدر من النجاح كلما بدأ مبكراً، فإذا شككت أنك أو شخصاً ما تعرفة مصاب بفقدان الشهية أو بالشراهة فابحث عن المعونة الطبية بأسرع ما يمكن قد ينصح الطبيب بدخول المستشفى إذا كان وزن الجسم اقل من الوزن المثالى بأكثر من نسبة ٣٠٪.

العلاج المعرفى يسعى نحو إقناع المصابين بأن رايهم فى أنفسهم أنهم زائدو الوزن رأى خطأ، وأن محاولاتهم لانقاص الوزن ليست من العقل شىء.

أما العلاج السلوكى فيتضمن تنمية الاتصال مع الشخص وتشجيعه على زيادة الوزن مقابل مكافئات معينة يوعد بها (مثل المزيد من الاستقلالية فى المنزل أو مميزات خاصة)

العلاج الاسرى مهم لمساعدة العائلات على فهم طبيعة المرض.

قد توصف بعض الادوية حتى يمكن لهؤلاء المصابين بالاكتئاب أو بالعادات القهرية أن يتجابوا.

كثير من الشابات الصغيرات المصابات إما بـ فقدان الشهية العصبى أو بـ الشرهة يواصلن استشارة الطبيب النفسى حتى بعد أن تثبت أوزانهن لحل مشاكلهن العاطفية.

■ ■ ■

6

ترويـــض

الضغوط

عاش مزارع يوغسلافى أكثر من مائة وأربعة عشر عاما، فهو لا يذكر تاريخ ميلاده بالضبط كما يذكر مقربوه، فقد كان هذا الرجل رغم تقدمه بالعمر يتمتع بصحة جيدة وقوة وحيوية وكان كثيرا ما يسألونه عن سر حيويته فيقول: إننى لا أذهب إلى فراشى بالليل لأنام الابعد أن أنفض همومى وأغسل قلبى.

حسنا كان يفعل ذلك الفلاح اليوغسلافى، وذلك كى لا يحمل فى نفسه أعباء كل يوم، فتراكمها قد يفضى إلى عواقب وخيمة، إنه وحسب التعبير الطبى كان يبتعد عن مرض العصر المسمى بـ: stress، وهو مرض يتلخص بتلك "الوطأة" النفسية والاجتماعية المزرية التى تتأتى عن بعض المواقف والأحداث التى نمر بها، إنه ذلك الأمر الواقع الذى يحول دون سير حياتنا الاجتماعية وفق شكلها المنتظم مما ينعكس على توازننا النفسى سلبا.

ويؤثر على جهازنا المناعى بشكل مباشر، حيث بات الباحثون فى الدراسات الطبية يركزون وأكثر من أى وقت على العلاقة القائمة بين ضغوط الحياة اليومية وما يمكن أن يفعله فى جهاز المناعة لدينا، فقد لاحظت بعض الدراسات الطبية أن بعض الصدمات الانفعالية:

كالفاجعة بفقد عزيز، أو المرور بحالة طلاق، أو التوقف عن العمل فى ظروف مادية صعبة، أو الإجهاد الذهنى المتواصل، من شأنه أن يضرب مقتلا فى الجهاز المناعى عندما يستنزف طاقات الجهاز العصبى والدموى، فالاكتئاب والهم والقلق وعوارض المزاج السيئ يؤثر فى عمل الغدد اللمفاوية، التى تعتبر بدورها مصدر المضادات الحيوية لأى فيروس يمكن أن يدخل الجسم،.

بناء على ذلك نتقدم بوصفة من المعنويات، يمكن أن تساعد على مجابهة مؤثرات هذا المرض العصرى خاصة لما يتعلق منها بحالات الهم والقلق منها:

١- تلقف كل ما يحدث لك بإيجابية معقولة كأن تقول: "لا أريد لهذا الأمر أن يغضبنى، يزعجنى، يوترنى.."

٢- واجه الأمر المقلق بعيدا عن عاطفتك: "بالرغم مما حصل، كل ما أحتاجه قليلا من الهدوء والدعم المعنوى. لا بد لأحد من أن يقدمه لم لا أكون أنا!".

٣- هدئ من روعك وانفعالاتك إزاء الضغوطات: "ما حدث قد حدث، علينا أن ننظر إلى ما لدينا الآن ربما هو الأهم".

٤- كن واقعيا إزاء الحدث أو الموقف المؤلم: "يجب أن أفعل شيئا لا ينبغى أن أكون مكتوف الأيدى".

٥- برمج وقتك حتى لا تنهار أمام استحقاقاته "إننى مرهق طوال هذا الأسبوع إذن لا بد من إجازة..".

٦- آمن بما حدث "كل منا سوف يمر بظروف صعبة، لماذا أعتبر نفسى بمنأى عن ذلك؟".

٧- أعد ترتيب عواطفك وأنفعالاتك بعد حالة هم أو ضغوط: "إننى أشعر بارتباك، لقد كان وقع الأمر على مؤلما، إذن افعل شيئا يريحك: أفتح النافذة، استرخ.. أسمع شيئا من القرآن الكريم..".

٨- تقرب ممن يريحك وجوده أو حديثه: "لا أدرى ما يمكننى أن أفعل، حسنا لأرسل فى طلب صديق يهمنى وجوده فى هذه اللحظات.."

٩- أبحث عما يخفف توترك وينزع عنك همومك: "أعتقد بأن حضور عمل مسرحى ضاحك يخفف عنى بعض الضغوط".

١٠- قو ثقتك بنفسك "لن أجعل الأمر فظيعا إلى هذه الدرجة، فلقد مررت بأمور أصعب.."

يروى عن الكاتب الفرنسى "فيكتور هيجو"، الذى كان يذهب وقبل غروب شمس كل نهار إلى بحيرة مجاورة من مسكنه، يقف لحظات متأملا صفحة الماء، ومع زوال الشمس يقذف حصى فى تلك البحيرة ثم يعود إلى منزله منشرحا، وحين سئل عن سر ذلك قال: إننى أجمع هموم يومى فى حصاة وأرميها فى البحيرة كى أستقبل غدا نهارا جديدا خاليا من أى متاعب.

لا أدعوك لأن تفعل كما فعل "فيكتور"، لكن لم تخرج قليلا من عالم الهموم إلى عالم أرحب حيث الشمس والبحر والطبيعة، لم لا تجرب لعبة مفضلة أو تقوم على الأقل بممارسة هواية معينة؟ فقد ثبت ما للهوايات من فوائد جسدية ونفسية.

إذ أن الهوايات لا تحول انتباهنا عن ضغوط الحياة اليومية فحسب بل تقودنا نحو حياة صحية عقلا وجسدا.

فقد جاء فى بحث طبى أجراه علماء مختصون ونشرته مجلة بريطانى طيبة أن الطبخ، والاعتناء بالحديقة وكتابة اليوميات والاهتمام بالبيئة وأى نشاط يقع فى خانة الهوايات (جمع الأصداف، الحياكة، جمع الطوابع، شراء الكتب القديمة،..) مسائل تمنحنا الشعور بالارتياح لأننا نهذب موهبتنا ونمضى الأوقات العصبية بطريقة مفيدة.

هذا يعنى أن القلق الناتج من الحالات اليومية الضاغطة سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو عائلية والخوف من المستقبل وتراكم الهواجس التى تجعل الإنسان سجينا لها يمكن أن تبدد إذا ما وجد المرء هواية يفجر من خلالها طاقاته، وترتاح أعصابه ويبعد عنه كل توتر.

يبدو أننا حينما نشرع فى أمر نرغب فيه، نكون على موعد مع القلق سيبقى القلق رفيق دربنا، أو فى قسم من ذلك الدرب على الأقل عند كل مشروع جديد نخوض غماره، وهذه ربما من قواعد الحياة، أن لا يتقدم المرء من دون أن ينتابه ذلك الشعور الكئيب: القلق، لكن ثمة وسيلة واحدة نافعة لتطفئ هذا الشعور وهى المواجهة. فتقدم... ولا تحمل هما.

الزيوت العطرية تخلصك من الشد العصبى:

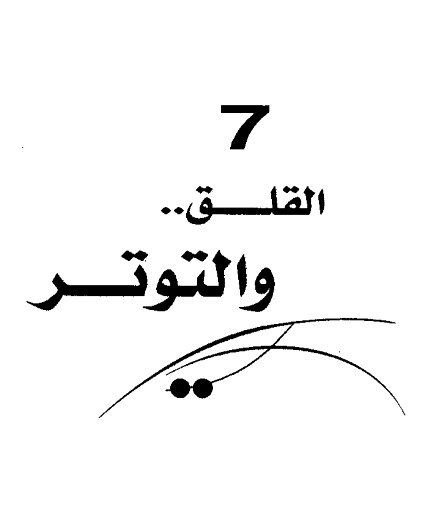
واشنطن: تؤكد أحدث الأبحاث الأمريكية أن أحدث بعض الزيوت العطرية تساعد على تعزيز الاسترخاء حيث تقلل من مستوى التوتر والشد العصبى الذى يهاجمك بعد يوم حافل من بالعمل والمواعيد والارتباطات

وعندما قام فريق الباحثين الأمريكين فى المركز الطبى التابع لجميعية ميرلاند بتجربة زيوت الافندر على مجموعة من مرضى الأرق

تبين لهم أن استنشاق هذا الزيت قبل الذهاب إلى السرير يعزز من جودة النوم وتمكنت الشريحة المشاركة فى الدراسة من الاستمتاع بساعات أطول من النوم العميق أما زيت النعناع فإنه يجلب الهدوء والطمأنينة للشخص المتوتر كالطالب أيام الامتحانات.

وزيت الياسمين يعطى الجسم القدرة على الاسترخاء.

■■■



7

القلـــق..
والتوتـــر

التوتر سبب الأمراض:

تشير الدراسات الحديثة إلى أن أمراضاً عدة ترتبط مباشرة بالتوتر. فالتوتر يؤثر فى داء السكرى وعمل الغدة الدرقية، ويحفز السرطان، ويسبب بعض أمراض البشرة.يعتبر التوتر مفيداً أحياناً لأنه يتيح لنا إنجاز بعض الأعمال التى ما كنا لنفعلها لولا ضغط التوتر. فالتوتر إيجابى إذا كان موجهاً، وهو يساعدنا على التركيز والتصرف بفاعلية وتطوير أدائنا ومهاراتنا... لكن التوتر يصبح سلبياً حين يصبح حالة دائمة مسيطرة على حياتنا. وقد أثبتت دراسات عدة أجراها باحثون من كل أنحاء العالم أن التوتر الدائم يؤثر سلباً فى صحتنا وهو سبب بعض الأمراض والالتهابات.

تنشيط داء السكرى:

تؤكد الدراسات العلمية أن التوتر يسرّع داء السكرى. فتوتر العمل والقلق والعواطف السلبية تضاعف خطر التعرض لداء السكرى لأن التوتر يحفز إنتاج الأدرينالين، الهرمون المقاوم للأنسولين الذى يبطل فاعلية الإنسولين ويسرّع داء السكرى. لهذا السبب، نلاحظ أن بعض الأشخاص يصابون بداء السكرى بعد الموت المفاجئ لأحد أقاربهم أو بعد تعرضهم لحادث سير فظيع.

التأثير فى الغدة الدرقية:

يخفف التوتر الدفاعات المناعية ويؤثر فى عمل الغدة الدرقية. والواقع أن الخلل فى عمل الغدة الدرقية يصيب خصوصاً الأشخاص الذين يشغلون مناصب رفيعة لأن هؤلاء يواجهون صعوبات عدة فى العمل ويعانون عموماً من التعب والإرهاق والاكتئاب.

تحفيز السرطان:

نلاحظ أحياناً أن بعض الأشخاص يصابون بالسرطان بعد فترة وجيزة من طلاقهم أو الموت المفاجئ لأحد أقاربهم. يقول البعض إنه لا يوجد أى رابط بين الحدث الأليم ونشوء السرطان، لكن بعض العلماء يؤكدون أن السرطان هو مرض متعدد العوامل، يؤثر فيه التوتر بشكل مباشر. وقد أظهرت إحدى الدراسات العلمية أن السرطان تسارع بشكل كبير وملحوظ عند الفئران التى وضعت فى علبة صغيرة، وتعرضت بالتالى لتوتر كبير. فى المقابل، تضاءل انتشار السرطان عند هذه الفئران فور إخراجها من دائرة التوتر. ويرى أطباء السرطان أن هذه الاستنتاجات بالغة الأهمية وباشروا فعلاً فى اعتماد علاجات زاسترخاءس مع مرضى السرطان، مثل التأمل والعلاج النفسى والاسترخاء، للحد قدر الإمكان من التوتر الناجم عن علاج المرض.

استهلال بعض أمراض البشرة:

يلاحظ بعض الأشخاص معاناتهم من الأكزيما فى الظهر والكتفين فور تعرضهم لعواطف قوية، فيلجأون حينها إلى المسكّنات وتقنيات الاسترخاء لمعالجة مشكلة البشرة!

ويرى أطباء الجلد أن العلاقة بين التوتر وأمراض البشرة قوية جداً، ويؤكدون أن التوتر والقلق والاكتئاب تكون غالباً وراء ظهور العديد من أوجاع البطن وأمراض القولون.

التحدث إلى الغرباء مفيد جداً:

قد يبدو لك الأمر غريباً لكنه فعال جداً. فإذا أردت تحسين مزاجك، تحدثى مع غريب. يقلل الأشخاص عموماً من التحسن الذى يشعرون به بعد التحدث الى غرباء..

لكن فى دراسة أميركية شملت ٣٨ ثنائياً توقع معظمهم الشعور بالتحسن بعد التحدث الى الشريك الآخر وليس إلى شخص غريب.إلا أن الذين تحدثوا مع شخص لا يعرفونه كشفوا عن تحسن كبير فى المزاج والمعنويات.

ماهى آثار القلق؟

إن القلق هو شئ يصيبنا جمعيا من حين إلى حين. أن معظم الناس قد مروا بتجربة الشعور بالتوتر والتردد والتقلب، بل والخوف أيضاً، لمجرد التفكير فى حضور أحد الامتحانات أو الذهاب إلى المستشفى أو الذهاب إلى مقابلة شخصية أو البدء فى العمل بوظيفة جديدة.

إن القلق قصير الأجل يمكن أن يكون سيئا نافعا. إن الشعور بالعصبية قبيل حضورك لاختبار ما قد يجعلك أكثر تنبها ويؤدى إلى تحسين أدؤك. على أنه ما تغلب عليك الشعور بالقلق فأن قدرتك على التركيز قد تتدهور.

لماذا يصبح بعض الناس أكثر قلقا من البعض الآخر؟

تتسبب العديد من العوامل فى الأصابة بالقلق. قد يتصادف أن تكون قد أصبت فى الماضى بالتكدر أو تعرضت لبعض المآسى، ونظرا لعجزك عن التعامل مع الأحاسيس الناجمة عن ذلك فى حينها، قد تصاب بالقلق من احتمال التعرض لتلك المواقف مرة أخرى فى حالة فى نفس الإحساس بمشاعر الكدر والأسى.

قد تشعر بالقلق حيال المستقبل. فى بعض الأحيان، وإذا ما شعرنا بالعجز عن السيطرة والتحكم فى بعض مظاهر وسملت حياتنا، فقد نبدأ بالشعور بالقلق تجاه بعض الأحداث الواقعة خارج نطاق سيطرتنا مثل التهديد بوقوع حرب نووية أو التعرض للهجوم أو الأصابة بالسرطان أو فقدان وظائفنا.

إن الشعور بالقلق قد يكون أيضا رد فعل تعلمته فى الماضى- شيئا التقطه بشكل مبكر فى حياتك. ولربما كانت عائلتك، على سبيل المثال، تميل إلى النظر إلى العالم باعتباره عالما معاديا يستوجب الخوف منه. وقد أوضحت الأبحاث أن الناس قد يرثون أيضا الميل إلى أن يصبحون أكثر قلقا. أننا جمعيا نصاب بالقلق عندما نقع تحت ضغط، إلا أن شخصا قد يصبح أكثر قلقا من شخص أخر نتيجة لخليط الشخصية والظروف الحالية وتجارب الطفولة.

و بشكل يومى يؤدى الكافيين والسكر الزائد والحمية الضعيفة وسوء استخدام الأدوية والعقاقير والإنهاك والإجهاد والآثار الجانبية لبعض الأدوية إلى الإصابة بالقلق.

ماهى آثار القلق؟

يترك القلق آثارا على كلا من الجسم والعقل.

الآثار البدنية

يودى التوتر الزائد للعضلات إلى الانزعاج والإصابة بالصداع. كما تؤدى سرعة التنفس إلى الشعور بالضعف وتوعك الصحة والوخز والتخدر. كما أن ارتفاع ضغط الدم قد يجعلك أكثر إدراكا لخفقان القلب الشديد. وبالأضافة إلى ذلك فأن التغير فى تدفق الدم الذى يؤثر على الجهاز الهضمى قد يتسبب أيضا فى الشعور بالغثيان والرغبة فى التقيؤ. وتظهر الآثار الواقعة على جهازك العصبى نفسها فى الرغبة العاجلة فى الذهاب إلى دورة المياه والانبساط فى المعدة.

الآثار النفسانية

تتضمن الآثا النفسانية للقلق الشعور بالخوف وزيادة الانتباه والضيق وسرعة الغضب والنزق وفقدان القدرة على التركيز والاسترخاء. كما أنك قد تشعر برغبة عارمة فى الحصول على الطمأنينة من الآخرين وتصبح أكثر ميلا للانتخاب والاعتماد على الآخرين.

و قد تتأثر طريقة تفكيرك، وقد تبدأ بالخوف من أن الأسوأ هو ما سيحدث وتبدأ فى النظر إلى كل شئ يحدث بنظرة تشاؤمية فى الحياة، وعلى سبيل المثال، فأنه إذا ما تأخر أحد الأصدقاء عن الحضور فى الموعد فانك تقلق من احتمال تعرضه لأحد الحوادث أو أنه لا يرغب فى رؤيتك. فى الوقت الذى قد يكون القطار الذى يقله قد تأخر فى الحقيقة.

وللتعامل مع هذه المشاعر ة الأحاسيس يبدأ الناس فى الإسراف فى الشرب، أن إساءة استعمال العقاقير والأدوية. كما يبدو فى الابتعاد عن بعض المواقف المعينة ويحافظون على العلاقات التى تقوم بإسناد

نظرتهم القلقة أو معاونتهم فى تجنب المواقف التى يرونها مثيرة للأسى والكدر.

نوبات الذعر

يتخذ القلق فى بعض الأحيان صورة نوبات من الذعر وهو عبارة عن سرعة تشكل الأحاسيس والمشاعر الغامرة مثل زيادة معدل ضربات القلب (و عدم انتظامها فى بعض الأحيان) والشعور بالإغماء والعرق والغثيان والآم الصدر وضيق التنفس وفقدان السيطرة وتوعك الأعضاء وعدم ثبات الأقدام ويؤدى ذلك إلى تخوف الناس من احتمال إصابتهم بالجنون أو فقدان الرؤية أو إصابتهم بالأزمات القلبية. وقد يقتنعون بأنهم فى طريقهم للوفاة أثناء النوبة وهو ما يجعل من هذه التجربة أمرا مروعا.

وقد تحدث نوبات الذعر فى بعض الأحيان دونما سبب معروف ويفشل الناس فى معرفة ذلك السبب. بل أنهم قد يشعرون بأنهم فقدوا السيطرة على عقولهم بشكل نهائى.

إن القلق طويل الأجل هو من الأمور الضارة بالصحة. فهو قد يتسبب فى إصابة جهازك المناعى بالضعف وهو ما يقلل من مقاومتك للإصابة بالعدوى والأمراض. كما أن ارتفاع ضغط الدم قد يصيب القلب والكلى بالمشاكل ويسهم فى زيادة فرصة الإصابة بالأزمات. كما قد تصاب بصعوبات فى الهضم جنبا إلى جنب المشاكل الصحية الأخرى.

كما قد تصاب أيضا بالاكتئاب، وتظهر أعراض الاكتئاب والقلق جنبا إلى جنب إلى الحد الذى يقوم معه الأطباء أحيانا بعلاجهما بنفس الطريقة.

الضغط والتوتر وآثارهما الجانبية السيئة على أجسامنا:

يبدو أن الجميع اعتاد على الآثار الجانبية السيئة للضغط على جودة نومه وارتباط ذلك بالقلق والاضطراب وتشير دلائل نمو الجسم على افتراض أساس ومحورى هو أنه بإمكان الضغط أن يسيطر على نسبة كبيرة ولا بأس بها من النمو الطبيعى للجسم حيث أنه يدمر كل شىء بدءً من القلب مرورًا بجهاز المناعة حتى أنه قد يقصر عمرك أو حياتك.

يؤثر الضغط العاطفى الحاد على كل الأجهزة العضوية بالطرق السلبية كم اتقول Dean ornish مؤسسة ورئيسة معهد أبحاث الطب الوقائى فى Calif وليس الضغط وظيفة لما نقوم بفعله بل إنه وظيفة لكيفية تفاعلك مع الأشياء.

وحيث أن الأطباء والعلماء على حد سواء اشتغلوا فى الفترة الأخيرة بكيفية ولماذا ترتبط الأمراض هذه الأيام بالضغط فقد افترضوا وجود هرمونات معينة تثار عند حدوث الضغط -ثلاثة منها كيميائية وتوجد بالمخ وهى، الكورتيزول، الإيبينفيرين والنوربينفيرين والتى تتحرر عندما يؤثر الضغط على أجسامنا.

وتوضح Ornish: عندما تقع تحت ضغط حاد يتوتر جسمك ويستعد لمحاربة هذه الاستجابة للضغط وهذا ما يؤدى إلى تدفق الهرمونات ولذلك فإن الآليات الوقائية الموجودة فى أجسامنا تصبح هى أيضا ضارة بل أنها قد تكون قاتلة عندما يتم تفعيلها وتنشيطها بصورة كبيرة.

من الواضح أن الكورتيزول يؤذى جهاز المناعة ويجعله غير قادر على محاربة العدوى كما تشير Ester Sternberg مدير برنامج المناعة العصبية التكاملية بالمعهد القومى للصحة العقلية بالولايات المتحدة

الأمـريكيـة، وقـد أشـارت أيضًـا العـديد من الدراسـات التى أجـريت فى جـامعـة ولاية أوهـايو بـأن الأشـخـاص المضطربين والـذين يقـعـون تحت ضـغـوط لديهم أجـهـزة مناعـة أضـعف ويعـانون أكـثـر عند إصـابتـهم بالأمراض عن الأشخاص الآخرين هذا بالإضافة إلى قابليتهم الشديدة للعدوى بالأمراض الفيروسية خاصة النزلة عن نظرائهم الآخرين.

وفى حـالة الأمراض السـرطانيـة فإن الإبنفيـرين والنـورينفيـرين يمكن أن يسببا الأورام السرطانية التى تنتشر لقدرتهما العالية على تعزيز نمو الأوعيـة الدمـوية التى تزيد مـن انتشار السـرطان بالدم والمواد الغذائية طبقًا لدراسة أجريت عام ٢٠٠٦ على فئران معملية فى جامعة تكساس.

وللضغط تأثيـر طبيعى على صحتنا لو أدى إلى تصرفنا بطرق غيـر صحية مثل التدخين وتناول كميات كبيرة من الكحوليات والمخدرات.

قلق الامتحان:

التعـريف بالمشكلة: تعـرف هـذه المشكلة بأنهـا حـالة انفعـاليـة مؤقتة سببهـا إدراك المواقف التقويمية علـى أنهـا مواقف تهديديه للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحدّة انفعالية

وانشغالات عقليـة سالبة تتداخل مـع التركيز المطلوب أثناء الامتحان ممـا يؤثر سلباً على المهام العقلية والمعرفيـة فى موقف الامتحـان " سبيلبرجر". قلق الامتحان حالة نفسية انفعاليـة قد تمر بها.. وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعك للفشل فى الامتحان أو سـوء الأداء فيه، أو للخوف مـن الرسـوب ومن ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقتك بنفسك، أو لرغبتك فى التفوق على الآخرين، أو ربما لمعوقات صحية.. وهناك حد أدنى من القلق.. وهو أمـر طبـيـعـى لا داع للخـوف منه مطلقـاً بل ينبـغى عليك

استثماره فى الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيل والإنجاز وبذل الجهد والنشاط.. ليتم إرضاء حاجة قوية عندك هى حاجتك للنجاح والتفوق وإثبات الذات وتحقيق الطموحات

يعرف قلق الامتحان بأنه حالة نفسية انفعالية (أى أنها طبيعية وليست مرضية) تحدث قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بأعراض جسمية ونفسية من توتر وتحفز وسرعة الانفعال وانشغال عقلى بأفكار سلبية مما يقلل أحياناً من التركيز المطلوب للمذاكرة والاستعداد للامتحان وقد يعطى نتائج سلبية.

ولشرح التعريف بشكل أوسع وأشمل أستطيع القول: بأن القلق هو حالة نفسية انفعالية وطبيعية تحدث للجميع فى المواقف المحفزة مثل الامتحانات. وهو فى درجاته المعقولة واكرر على ذلك مهم لإعطاء الحافز للنجاح والتفوق.

هنالك قانون سيكولوجى وضعه العالمان بركس ودادسون ينص على: (أن القلق الطبيعى يرفع مستوى التركيز والأداء ولكن إذا زاد مستوى القلق أكثر أعطى نتائج عكسية وسلبية)

أياً كان تعريفه فإن جحافله تجتاح نفوس طلابنا فى كل المراحل وخاصة الثانوية والسؤال الذى يطرح نفسه هنا ما هى مصادر القلق وكيف فسرتها النظريات النفسية...

مصادر قلق الامتحان

أهم مصادر القلق هى:

التلاميذ أنفسهم: وهنا ينتاب التلميذ شعوراً بأن دراسته كانت غير كافية أو غير فعالة وهذا يثير لديه الشعور بالذنب وبأن الامتحان

موقف صعب يتحدى إمكانياته وقدراته وأنه غير قادر على اجتيازه أو مواجهته. وتنبؤه المسبق بمستوى تقييمه من قبل الآخرين والذى قد تتوقعه (تقديرهم السلبى له وتوقع الفشل والرسوب). إذا كان الطالب من أصحاب الشخصية القلقة يزيد من حدوث قلق الامتحان كموقف.. الخوف من رد فعل الأهل وخيبة أملهم والعقاب أيضا. الرغبة فى التفوق..

الآباء مصدر آخر لقلق التلاميذ من الامتحان بسبب اهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم، ومهما كان الأبناء مستعدين للامتحان فان تحذيرات آبائهم المستمرة تفقدهم الثقة بأنفسهم ويمكن أن يشعروا بالحاجز النفسى خلال الامتحان.. أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الامتحانات. حيث يضغط بعض الأهل نفسيا على أبنائهم للتفوق من دون مراعاة لقدرتهم وإمكاناتهم. ألاحظ فى مجتمعنا انتشار القلق والاضطراب بين الوالدين أثناء فترة الامتحانات وكأنهما فى امتحان مما يجعل الطالب فى حالة من القلق والعصبية وكره هذه الفترة وبالتالى إهمال البعض للمذاكرة بسبب الملل والقلق وبالتالى (الفشل والرسوب) والبعض الآخر يذاكر تحت ضغط الآباء وبالتالى النجاح بدون فهم واستيعاب كآلة مبرمجة.. ويضيف البروفيسور(رايت) أن على الآباء أن يتذكروا أنهم لا يستطيعون أن يمتحنوا نيابة عن أبنائهم وأن الضغوط التى يمارسونها على أبنائهم لها نتائج سلبية

ويعتبر المعلمون أنفسهم المصدر الرئيسى لقلق الامتحان بالنسبة لطلابهم، لأن المعلم هو الذى يبنى الامتحانات ويديرها ومن هنا تقع عليه مسئولية إيجاد المناخ التعليمى الإيجابى الذى يخفف قلق الامتحان

عند طلابه ويمكن ذلك من خلال إعلام الطلاب ومساعدتهم للتحضير للامتحانات. إجراءات الاختبارات واقترانها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف. دور هم فى بث الخوف من الامتحانات واستخدامها كوسيلة للانتقام من الطلاب.

تلعب الإدارة المدرسية دوراً فاعلاً فى مساعدة أولياء الأمور والتواصل معهم لإعطائهم إرشادات لتساعدهم فى مراقبة تقدم أبنائهم بشكل ثابت ومنتظم ومعرفة ما يدرسه أبناؤهم فى كل مادة، وأهداف هذه الدراسة وبعض المعلومات عن تقدم أبنائهم فى تحقيق الأهداف التعليمية. ويمكن أن يتم هذا التواصل عن طريق التلميذ نفسه حتى يتمكن الأهل من إثابة الأنماط السلوكية لأطفالهم ومساعدتهم فى بناء ثقتهم بأنفسهم وتحسين عاداتهم الدراسية، فإذا لم تقم المدرسة بما سبق فإنها تكون مصدراً القلق أبنائها من التلاميذ.

وتقع على كاهل الإدارة المدرسية مسؤولية إعلام الأهل عن الطرق التى يتبعها كل معلم فى الاتصال معهم حول تقدم أطفالهم، ويجب تشجيع الآباء كى يثبتوا الأداء الجيد حتى يوفروا مناخاً تعليمياً إيجابياً لأن الإنسان إذا شعر انه موضع تقويم يرتفع لديه مستوى القلق (فى الامتحان يكرم المرء أو يهان)

أما أسبابه الأخرى فهى تمكن أن تكون مثلاً:

١ - اعتقادك أنك نسيت ما درسته وتعلمته خلال العام الدراسى.

٢- نوعية الأسئلة وصعوبتها.

٣ - عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافى للامتحان.

٤ - قلة الثقة بالنفس.

٥ ـ ضيق الوقت لامتحان المادة الواحدة.

٦ ـ التنافس مع أحد الزملاء.والرغبة القوية فى التفوق عليه....... وغير ذلك..

اضطراب الوسواس القهرى

مرضى الوسواس القهرى تهاجمهم الهواجس obsessions والدوافع القهرية compulsions. وتستمر الهواجس على الدوام، فهى أفكار غير مرغوب فيها تشمئز منها النفس - تدور غالباً حول العنف، أو الجنس، أو الدين، أو الضياع - والتى تكون مصادر لمزيد من القلق.

أما الدوافع القهرية - وهى سلوكيات مستمرة أشبه بالطقوس - فقد تلازم الهواجس والوساوس باعتبارها وسائل يلجأ إليها المريض لتخفيف القلق لديه. ورغم أن من يعانون من سلوكيات الوساوس لا يعانون دائماً من سلوكيات قهرية، إلا أن من يعانون من تلك الأخيرة دائماً ما تكون لديهم وساوس.

ـ غالبا ما يبدأ مرض الوسواس القهرى خلال فترة المراهقة أو فى بداية سن الرشد، وقد يكون مصحوباً بالقلق أو الاكتئاب. وبدون علاج، قد يستمر هذا المرض طوال حياة المريض.

ـ وسبب الوسواس القهرى غير معلوم، ومن المعروف أنه مرض غير خاضع لسيطرة أغلب من يعانون منه ما لم تقدم لهم المساعدة.

ـ ويعتقد أغلب الخبراء أن الوسواس القهرى عبارة عن اضطراب فى كيمياء المخ، بينما يؤمن آخرون بأن الوساوس والتصرفات القهرية تنبع من صراعات لم تحل أثناء الطفولة وتحتاج للتعرف عليها وحلها من

خلال العلاج النفسى. ويؤكد أخصائيى العلاج السلوكى والمعرفى أن الحركات القهرية والوساوس عبارة عن سلوكيات مكتسبة يمكن التغلب عليها بالعلاج السليم.

الأعراض

- تركز الوساوس غالباً على الخوف، مثل الخوف من العدوى أو التلوث نتيجة الاتصال العادى مع بقية العالم. وهذا الخوف الدائم يكون مفزعا لمن يصاب به. وقد يؤدى لسلوكيات يستغربها الآخرون، مثل عدم الترحيب بمصافحة الآخرين أو دخول المبانى القديمة.

- ولما كان المصابون بالوسواس القهرى قد تبدر منهم أفعال أو سلوكيات غريبة، فإن الآخرين قد ينبذونهم، فيعيشون بالتالى فى عزلة.

- والشعوذات القهرية عبارة عن أفعال تتكرر باستمرار، وقد تصل أحياناً درجة تكرارها إلى مئات المرات. ومن الأمثلة عليها عد كل خطوة أثناء المشى أو التنظيف المستمر للأيدى أو مكان المعيشة. وعادة ما تؤدى التصرفات، القهرية اعتقاداً من المرء بأن هذه الأفعال سوف تؤدى إلى عكس أو تؤدى إلى نتيجة معينة. وفى أحيان أخرى، لا يبدو أن هناك أى علاقة بين التصرفات القهرية للشخص وبين أفكاره وهواجسه.

خيارات العلاج

- إذا كنت تعتقد أنك أو شخصاً مقرباً إليك مصاب بمرض الوسواس القهرى، فاحرص على الحصول على رعاية طبية. فى الغالب لا يدرك المصابون بهذا المرض أن أفكارهم وسلوكياتهم القهرية غريبة، وقد يصعب إقناعهم بطلب العلاج. لكنك بحاجة للمحاولة.

- وقد يكون العلاج ناجحا. فبدونه، قد يعجز المصاب بالمرض على أداء وظائفه بشكل سليم سواء فى المنزل أو بالعمل نتيجة للهاجس الذى يسيطر عليه باستمرار مع مخاوف الوساوس والتصرفات القهرية.

- وبجانب العلاج النفسى، هناك علاج إزالة الحساسية الذى قد يكون مفيداً كذلك. ويشعر كثيرون بالارتياح من الأعراض فى غضون ثلاثة أشهر من بدء العلاج بالعقاقير.

هناك مضاد الاكتئاب غير متجانس التركيب الحلقى "كلوميبرامين" ومثبطات إعادة السيروتونين الاختيارية التى يمكنها أن تساعد فى تخفيف القلق بدرجة تحقق للمرضى الاستفادة من العلاج النفسى والبدء فى ممارسة وظائفهم بصورة أقرب إلى الأشخاص الطبيعيين.

القلق (الفوبيا)

القلق والخوف والوقوع فريسة لأفكار معينة، والميل نحو القيام بعمل أو سلوك معين، كرد فعل لموقف أو ظرف معين حدث فعلا أو على وشك الحدوث، يعتبر شيئا طبيعيا فى حياة الإنسان اليومية، حيث أن هذه المشاعر حسب رأى خبراء الصحة النفسية ما هى سوى صمام الأمان، والذى يقوم بتحذير الإنسان من وجود خطر ما يهدد الجسم وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو ردود فعل معينة.

وفى الواقع فإن الجسم يقوم عند حدوث مشاعر الخوف والقلق، بسلسلة من التغييرات الفسيولوجية الداخلية والتى من شأنها مساعدة الإنسان على التعامل مع موقف الخطر الوشيك سواء بالهرب من الموقف أو مواجهة الموقف.

على أى حال، فيما يلى أمراض القلق النفسى الشائعة وسبل الوقاية والعلاج.

مرض القلق العام

مرض القلق العام عبارة عن مشاعر خوف ورهبة مبالغ فيها أو غير مبررة لعدم وجود سبب واضح لها، وتستمر هذه المشاعر المبالغ بها أو الوهمية لمدة تزيد عن ستة أشهر.

أعراض المرض:

- توتر عضلى وعصبى واضح.
- النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.
- النرفزة وسرعة الغضب.
- الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
- التعرق الزائد.
- الشعور بالبرودة والرطوبة فى اليدين.
- جفاف فى الفم مع صعوبة فى بلع الطعام أو الشراب.
- إسهال وكثرة التبول.
- فقدان القدرة على التركيز.
- الغثيان والشعور بالدوخة.

وإن شرائح المجتمع الأكثر عرضه للإصابة بالقلق والتوتر العام تشمل الأطفال والمراهقين من كلا الجنسين ولكنّ بشكل عام البالغون من الجنسين ما بين من العشرين والثلاثين هم أكثر شرائح المجتمع عرضة للإصابة بالمرض.

سبل العلاج:

سبل علاج مرض القلق النفسى العام تشمل:

- علاج نفسى.
- علاج سلوكى.
- العلاج بالعقاقير: العقاقير المستخدمة فى العلاج تسمى العقاقير المضادة للقلق والتوتر Antianxiety drugs ومنها عقار (Buspirone Buspar) ومجموعة العقاقير التى تندرج تحت اسم Benzodiaodiazepines والتى تشمل عقاقير الفاليوم وأتيفان وعقار ليبريوم.

أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد

إن أى مشاعر خوف وذعر شديد والخوف من خطر وهمى لا وجود له تسمى طبيا بأمراض نوبات الهلع والذعر الشديد غير المبررة.

أعراض المرض:

- ضيق فى التنفس.
- زيادة عدد دقات القلب بشكل كبير.
- مشاعر ضيق وألم فى منطقة الصدر.
- الشعور بالاختناق.
- الدوخة والدوار وعدم القدرة على المحافظة على التوازن.
- وخز وألم خفيف وضعف مفاجئ فى اليدين والساقين.
- إفراز العرق بشكل سريع وكثيف.
- الارتجاف والقشعريرة وربما الإغماء.

- القيئ، والغثيان، والإسهال.

- الشعور بقرب الإصابة بالجنون (فقدان العقل) أو حتى الموت.

وتحدث أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد عادة فى فترة المراهقة أو السنين الأولى بعد البلوغ، والأسباب تتراوح بين الوراثة وعوامل كيميائية حيوية إضافة للأسباب النفسية مثل خوف وذعر قديم مكبوت داخل المريض وإن تناول كميات كثيرة من الكافيين (قهوة، شاى، مشروبات غازية) حسب رأى أطباء الصحة النفسية يؤدى إلى تنشيط وحفز حدوث نوبات الذعر والخوف الشديد وإن حوالى ٧٥٪ من حالات الخوف والذعر الشديد تحدث أثناء الليل بحيث ينهض المريض ودقات قلبه سريعة وقوية ويشعر وكأنه مصاب بنوبة قلبية بسبب آلام الصدر وإفراز العرق الشديد ونشاط القلب غير الطبيعى التى تصاحب نوبات الذعر والخوف الشديد.

سبل العلاج:

- علاج نفسى.

- علاج سلوكى.

- تمرينات التنفس وذلك للتخفيف من هذه الأعراض المصاحبة للنوبة.

- العقاقير مثل العقاقير المضادة للقلق والمضادة للاكتئاب.

وعادة، ثلاثة أشهر من العلاج تكفى لحدوث تحسن كبير فى حالة المريض وحوالى ٥٠٪ من المرضى يشفون تماما من المرض بعد تلقى العلاج لمدة ٣ أشهر، حيث أن فى حالة عدم تلقى المساعدة والعلاج، فإن المرض قد يتطور إلى لجوء المريض للانتحار أو محاولة الانتحار.

أمراض الخوف غير الطبيعي

أمراض الخوف غير الطبيعى هى نوع خاص من أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد ويعرف مرض الخوف غير الطبيعى أو الفوبيا على أنه خوف كامن مزمن وغير مبرر (غير منطقى) من شىء أو مكان أو سلوك معين يؤدى لقيام المريض بمحاولات واضحة للهروب من موقف، لمواجهة الشىء أو الظرف الذى يعتبره المريض خطرا على حياته.

وحسب الإحصاءات الرسمية فإن أمراض الخوف غير الطبيعى هى أكثر أنواع أمراض القلق النفسى شيوعا بين النساء الأميركيات ومن مختلف الأعمار بينما يأتى بين الرجال فى المرتبة الثانية.

وتكون أنواع الفوبيا كثيرة وعديدة ولكن أكثرها شيوعا ما يلى:

١- الخوف من المساحات الخالية أو الخلاء الواسع الفسيح.

٢ ـ الخوف من الأماكن والمناطق المرتفعة.

٣ ـ الخوف من القطط.

٤ ـ الخوف من مشاهدة الأزهار والورود.

٥ ـ الخوف من الإنسان وبشكل خاص من الرجال.

٦ ـ الخوف من الماء.

٧ ـ الخوف من البرق.

٨ ـ الخوف من الجراثيم والبكتيريا (وسوسة النظافة.

٩ ـ الخوف من الرعد.

١٠ ـ الخوف من المناطق المغلقة.

١١ ـ الخوف من الكلاب.

١٢ ـ الخوف من الشياطين والجن والأرواح الشريرة.

١٣ ـ الخوف من الخيل (الحصان).

١٤ ـ الخوف من الزواحف (أفاعى، عقارب، صراصير، سحالى، الخ.

١٥ ـ الخوف من أى شيء يمكن أن يلوث جسم أو ثياب الإنسان أو يلوث (روح) الإنسان.

١٦ ـ الخوف من الأرقام (التشاؤم من الأرقام).

١٧ ـ الخوف من الظلام بما يلى فى ذلك الغرف المعتمة حتى فى وضح النهار.

١٨ـ الخوف من الأفاعى بشكل خاص وليس بقية الزواحف.

١٩ ـ الخوف من النار.

٢٠ ـ الخوف من الحيوانات بأنواعها.

أسباب المرض:

ليس هناك فى الوسط الطبى النفسى تحديد واضح لأسباب المرض، فبعض الأطباء النفسيين يعطى فرضية كون المرض نابعا من داخل الفرد أى مشاعر خوف داخلية من ممارسات محرمة وممنوعة مثل الجنس، ومشاعر الخوف الداخلية هذه يتم نقلها وتحويلها إلى أشياء خارجة تصبح مصدر الخطر لمريض وبالتالى فإن رؤية هذه الأشياء الخارجية تؤدى إلى إثارة مشاعر الخوف والذعر الداخلية الكامنة فى الإنسان.

وهناك فرضيات أخرى مثل فرضية الصدمة والأذى، وحسب هذه الفرضية فإن تعرض المريض لخبر أو حادثة مؤلمة وقاسية مع مصدر

الهلع والخوف يؤدى إلى مشاعر خوف دفينة يتم خزنها فى ذاكرة الفرد ومشاعره وبالتالى رؤية الشىء أو المكان الذى سبب الأخبار الأليمة والقاسية يثير مشاعر الخوف الدفينة هذه.

سبل العلاج:

حسب رأى خبراء الصحة النفسية، فإن معظم أمراض الخوف والذعر من أشياء وأماكن معينة يمكن علاجها من خلال العلاج السلوكى لأنها أمراض نفسية خفيفة.

وإن أكثر أنواع العلاج السلوكى المستخدمة فى علاج المرض هى العلاج بالمواجهة الذى يقوم على قيام المريض وبصحبة الطبيب المعالج بالتعرض للموقف أو الظروف المؤدية للهلع والذعر الشديد، وذلك بشكل منتظم بحيث تؤدى هذه المواجهة أو بالأحرى سلسلة المواجهات هذه إلى زوال تدريجى لمشاعر الخوف والهلع المرتبطة برؤية أو التعرض للأشياء والمواقف التى كانت تسبب قبل العلاج الذعر والخوف والهلع الشديد للمريض.

بشكل عام سياسة المواجهة هذه تتم إما بالتدريج وتسمى طريقة العلاج المتدرج أو تتم المواجهة رأسا وبدون مقدمات مع مصدر الخوف والذعر.

أمراض ما بعد الصدمة النفسية

الأفراد الذين يتعرضون لمحنة نفسية قاسية مثل، الزلازل، تحطم الطائرات، حوادث سيارات، فظائع الحروب وويلاتها، الاغتصاب، وغيرها من الحوادث المؤلمة التى يكون فيها الموت قاب قوسين أو أدنى من الشخص أو سبب له أذى بدنيا ونفسيا شديدا، ربما يتعرضون إلى نوبات من تذكر هذه المواقف والأحداث المؤلمة سواء أثناء اليقظة أو النوم

بحيث يتصرف المريض خلال هذه النوبة وكأنه "يعيش حقيقة" نفس الموقف الذى سبب له الأذى النفسى أو البدنى أو كليهما.

فى نفس الوقت، مثل هؤلاء الأشخاص، وبسبب هذه الخبرة المؤلمة والقاسية، ربما يصابون بنوع من الكبت والخمول فى المشاعر والأحاسيس الطبيعية بحيث تختفى البسمة والبهجة من حياة المريض والذى أيضا يلجأ للانعزال عن الآخرين والمجتمع، وبعض المرضى ربما يشعرون بعقدة الذنب لكونهم نجوا من الموت بينما الآخرون، عادة الأهل والأحبة، فقدوا حياتهم فى الحادثة.

وإنه إضافة للعقاقير المهدئة، فإن العلاج الجماعى مع أفراد آخرين تعرضوا لنفس الظروف والأحداث المؤلمة هى أكثر وسائل العلاج المستخدمة فى علاج المرض.

الأمراض الجسدية- النفسية

عبارة عن أمراض جسدية لا يوجد لها سبب فسيولوجى يبرر حدوث المرض، وتحدث غالبا لأسباب نفسية. بشكل عام الأمراض الجسدية النفسية تتقسم إلى قسمين هما:

- الأمراض المحولة أو المنقولة.
- أمراض فقدان الاتصال بالواقع.

فيما يلى شرح مختصر لكلا النوعين:

الأمراض المحولة أو المنقولة: تسمى أيضا بالأمراض النفسية الهستيرية، وتكون بسبب المشاكل الصحية التى قد يتعرض لها المريض مثل:

١ ـ فقدان مفاجئ للنظر.

٢ ـ الإصابة فجأة بفقدان السمع.

٣ ـ التخدر وعدم الإحساس بالجسم وأجزائه.

٤ ـ عدم القدرة على المشى أو صعوبة المشى.

٥ ـ الشلل.

أمراض فقدان الإتصال بالواقع: عبارة عن خلل يحدث فى الذاكرة أو الوعى بما حول الشخص من أشياء وأحداث، أو فى قدرة الشخص على التصرف على ذاته وهويته الشخصية، فعلى سبيل المثال، قد يقوم المريض بسلوك شائن خلال نوبة المرض ولكن بعد زوال النوبة، فإنه لا يتذكر ما فعل.

ازدواج أو تعدد الشخصية هى أيضا من الأمراض التى تندرج تحت هذه المجموعة من الأمراض.

وإن كلا النوعين من الأمراض الجسدية تنجم عن وجود حاجة ماسة عند المريض للتكيف على ظرف أو حدث سيسبب ضغطا نفسيا كبيرا على المريض، أو يسبب ضغوطا نفسية مستمرة على المريض وبالتالى يلجأ المريض إما إلى نقل وتحويل هذا الألم النفسى إلى مرض جسدى مثل الإصابة بفقدان القدرة على الإبصار (النظر) أو السمع نتيجة مشاهدة حدث أو مأساة مروعة تحدث لشخص عزيز وبالتالى يتم تحويل الأذى النفسى إلى أذى عضوى أو جسدى (النوع الأول) أو يقوم المريض بفك الارتباط مع الماضى والحاضر للتخلص من الضغوط النفسية الكبيرة التى يعانى منها (النوع الثانى)

أمراض الهوس والاستحواذ النفسى السلوكى:

مرض الهوس والاستحواذ السلوكى هو أحد أمراض القلق النفسى وهذا المرض يصيب الأفراد من الجنسين وفى مختلف المراحل العمرية، فالمرض بحد ذاته عبارة عن مرضين متلازمين هما:

١- مرض الهوس والاستحواذ النفسى: وهو عبارة عن أفكار ومشاعر معينة تسيطر على الإنسان وتتحكم به نفسيا بحيث يصبح الإنسان سجينا وعبدا لهذه الأفكار والمشاعر غير الحقيقية وغير المبررة والتى تؤدى لشعور دائم بالضيق عند المريض.

٢- مرض الهوس والاستحواذ السلوكى: عبارة عن مشاعر الإنسان الداخلية التى لا يستطيع المريض مقاومتها وكبتها وذلك باتجاه القيام بعمل معين.وإن مشاعر عقدة الذنب، وسلوكيات الفرد نحو نفسه (عقاب النفس) أو نحو الآخرين هى أحد أكثر أمراض الهوس والاستحواذ النفسى السلوكى الشائعة جنبا إلى جنب مع مرض الخوف الشديد من السمنة.

الأرق والقلق وقلة النوم:

هو عدم القدرة على النوم أو حدوث تقطع متكرر فى النوم.

أسباب الأرق:

١ ـ القلق والضغوط النفسية ومشاكل الحياة اليومية.

٢ ـ تلقى أخبار سيئة.

٣ ـ الفقر والتفكير فى لقمة العيش.

٤ ـ الغنى والتفكير بالمشاريع والأشغال.

٥ ـ مشاكل الزواج وعدم القدرة على الزواج.

٦ ـ مرض فى الجسم مثل آلام فى الظهر أو المفاصل أو البطن أو الصداع أو الحرارة.

٧ ـ تناول وجبة ثقيلة قبل النوم مما يؤدى إلى عسر الهضم الذى يسبب الأرق.

٨ ـ التدخين: فالنيكوتين الموجود فى التبغ مادة مثيرة للدماغ وتسبب الأرق.

٩ ـ تناول القهوة أو الشاى قبل وقت قصير من النوم بسبب إحتوائه على الكافئين المنبه.

١٠ ـ الضجيج.

١١ ـ تناول الأدوية المنومة.

١٢ ـ الجلوس لفترة طويلة وعدم القيام بجهد جسمانى.

طرق العلاج:

١ ـ القيام ببعض الجهد كالمشى مثلا خلال النهار، بشكل تشعر فيه بالتعب فى وقت النوم أوالمشى لفترة طويلة قبل النوم أن يساعد على النوم.

٢ ـ تجنب القهوة والشاى فى المساء وشرب الحليب الساخن، فالحليب يحتوى على مادة تساعد على النوم.

٣ ـ تجنب تناول وجبة العشاء وخاصة الدسمة التى تحتاج إلى وقت أطول للهضم فى وقت متأخر من الليل وحاول أن تأكل قبل ثلاث ساعات على الأقل من موعد النوم.

٤ ـ الاستلقاء فى ماء فاتر فهو يساعد على إرتخاء العضلات ويزيل التوتر.

٥ ـ اقرأ القرآن قبل النوم.

٦ ـ انهض باكرا فى الصباح.

٧ ـ اجعل حرارة الغرفة حرارة مقبولة(لا باردة ولا حارة)

٨ ـ لا تدخن قبل النوم.(إترك التدخين إن إستطعت)

٩ ـ إشرب كأس ماء فاتر تذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل قبل النوم.

١٠ ـ إقرأ هذا الدعاء: (اللهم رب السماوات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لى جارا من شر خلقك كلهم جميعا أن يفرط على أحد منهم أو أن يبغى على. عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك ولا إله إلا أنت)

١١ ـ الابتعاد عن المنومات والمهدئات.

١٢ ـ تغيير مكان غرفة النوم إذا كان هناك ضجيج.

القلق النفسى.. أعراضه، أسبابه، وطرق العلاج

إن القلق هو من المشاعر الإنسانية الأساسية مثله مثل الفرح والحزن والخوف.. ويعنى القلق الشعور بالتوتر والترقب والإحساس بالخطر العام وهو يعنى أيضاً عدم الاطمئنان. والقلق مصطلح حديث نسبياً فى لغتنا العربية وقديماً استعملت عدة مصطلحات للتعبير عنه مثل الخوف والوجل وغيره.. وفى العامية يستعمل مصطلح التوتر والنرفزة والعصبية للتعبير عنه بشكل تقريبى.

ويمكننا القول" إن قليلاً من القلق لابأس فيه" لأنه يحضر الإنسان لمواجهة الحياة اليومية ويجعله مستعداً بشكل أفضل لدرء المخاطر

وإتقان تصرفاته وأعماله المتنوعة..والحياة اليومية تواجهنا بمواقف كثيرة تتطلب الجهد والرد الصحيح، والقلق باعث إيجابى للتكيف مع الواقع ومتطلباته.. وتكمن المشكلة عند زيادة كمية القلق أو استمراره فترة طويلة.. وهنا يعتبر القلق مرضاً واضطراباً.. لأنه يعطل الإنسان ويرهقه ويجعل حياته اليومية مؤلمة ومزعجة.. ويجعل أعصابه مشدودة ومتوترة..كما أن الإحساس بالقلق والترقب فترة طويلة يؤدى إلى المزاج السيئ والإرهاق واستنزاف الطاقة ونقص الإنتاجية.

ولابد من الإشارة إلى أن معظم المجتمعات لديها تراث متنوع يتعلق بالأساليب التى تخفف من القلق والتوتر.. مثل الترويح عن النفس والتسلية، وتدليك الجسم والعضلات، وتناول بعض المشروبات والأعشاب، وأيضاً الأساليب الدينية والروحية المتعددة.

ويوصف العصر الحديث بأنه عصر القلق.. لأن فيه تغيرات سريعة وحادة ومفاجئة.. وفيه أزمات وتغيرات اجتماعية واقتصادية وتقنية وفكرية متنوعة،والإنسان المعاصر عليه أن يتكيف مع جملة من المتغيرات وأن يلحق بها،وهو معرض للقلق والاغتراب والإحباط بشكل مستمر.

ومن النواحى الطبية النفسية تترافق معظم الاضطرابات النفسية بأعراض القلق وكذلك عديد من الأمراض الجسمية.

وهناك مجموعة من الاضطرابات النفسية تسمى اضطرابات القلق وهى: القلق العام أو المتعمم(Generalized Anxiety Disorder)، نوبات القلق الحاد أو الهلع (Panic Disorder)، اضطراب الوسواس القهرى (Obsessive Compulsive Disorder)، المخاوف المرضية المتنوعة مثل رهاب السوق والأماكن المفتوحة (Agoraphobia) والرهاب الاجتماعى (Social Phobia)

والمخاوف المحددة من الحيوانات والمرتفعات والأماكن المغلقة والطائرات وغيرها من المخاوف، اضطراب الشدة بعد الصدمة (Posttraumatic Stress Disorder)، اضطراب الشدة الحاد (Acute Stress Disorder)، وغير ذلك.

وفى جميع الاضطرابات السابقة نجد أن القلق هو العرض الرئيسى الذى يجمع بينها..وهذه الاضطرابات واسعة الانتشار ولا تسبب اضطراباً شديداً فى التفكير مثل الاضطرابات الهذيانية كالفصام أو الشك.. وهى تصنف عموماً ضمن الاضطرابات النفسية الصغرى تفريقاً لها عن الاضطرابات النفسية الشديدة أو العقلية.

اضطرابات القلق المحددة:

واضطرابات القلق بالمعنى المحدد هى: اضطراب القلق العام واضطراب الهلع.. وسنتحدث عنها بالتفصيل فيما بعد.

وأيضاً حالات اضطرابات التكيف (Adjustment Disorders) التى يمكن لها أن تأخذ شكل أعراض القلق والتوتر والعصبية، وهى ناتجة عن ظروف أو أحداث معينة، مثل صعوبات التكيف مع المدرسة أو عمل جديد أو علاقة زوجية حديثة أو بعد فشل علاقة عاطفية أو أزمة مالية، ومن ذلك قلق الامتحان عند اقتراب موعده، وغير ذلك..

وهناك أيضاً مايعرف بالشخصية التجنبية القلقة وهى نوع من اضطراب الشخصية المزمن، وفيها (Avoidant Personality Disorder) يزداد القلق تجاه أمور حياتية كثيرة، وهى تخاف من النقد وعدم الاستحسان لسلوكها، كما أنها حساسة جداً وتبحث عن القبول، وتبتعد عن أية تجديد واكتشافات فى سلوكها العام. وهى خجولة عموماً

وهادئة ومقموعة، ولديها تقدير منخفض لذاتها، ونمط حياتها محدود لأنها تتطلب التأكد والأمان باستمرار.

اضطراب القلق العام:

يعتبر القلق العام أو المتعمم اضطراباً شائعاً ونسبة انتشاره حوالى ٥٪ من السكان وهو يصيب الذكور والإناث بنسب متشابهة. وهو يشخص فى حال وجود: الشعور الزائد بالترقب والخوف وانشغال الذهن حول أمور متعددة، مع صعوبة السيطرة على هذا الشعور، ولمدة ستة أشهر على الأقل فى معظم الأوقات، إضافة لوجود ثلاثة أعراض على الأقل مما يلى:

١- الإحساس بالتوتر والتململ وعدم الراحة والغليان (على أعصابى طوال الوقت).

٢- سرعة التعب والإرهاق.

٣- صعوبة التركيز أو الشعور بفراغ العقل.

٤- العصبية والتهيج والنرفزة.

٥- التوتر العضلى (آلام فى العضلات، الشد على الأسنان، تأرجح الصوت).

٦- صعوبات فى النوم (الأرق وصعوبة الدخول فى النوم، تقطع النوم وعدم إشباعه).

اضطراب الهلع (Panic Disorder):

وهو اضطراب شائع ونسبة انتشاره حوالى ٣-٤٪ ، وهو ينتشر أكثر عند المرأة وبنسبة ضعف انتشاره عند الرجل. ويترافق فى ثلث الحالات أو نصفها مع الخوف المرضى المتعدد أو رهاب السوق والأماكن المفتوحة

والحشود (Agoraphobia)، وعندها يزداد انتشاره عند المرأة بنسبة ثلاثة إلى واحد.

ونوبات الهلع تعتبر حالة شديدة مرعبة تستمر لدقائق ثم تختفى وخلالها يصاب الإنسان برعب شديد وقلق حاد وانزعاج وتصل النوبة إلى ذروتها خلال ١٠ دقائق وهى تتضمن ٤ على الأقل من الأعراض التالية:

١- خفقان القلب أو ازدياد النبض.

٢- ازدياد التعرق.

٣- الرجفة أو الإحساس بالإرتعاش.

٤- صعوبة فى التنفس، الكتمة وضيق التنفس.

٥- الشعور بالاختناق وعدم القدرة على التقاط النفس

٦- ألم فى الصدر أو انزعاج فى الصدر.

٧- الغثيان أو انزعاج فى البطن.

٨- الشعور بالدوخة أو عدم التوازن أو الشعور بالإغماء.

٩- الإحساس بتغير الشخصية (كأننى لست أنا) أو بتغير البيئة المحيطة واختلافها.

١٠- الخوف من فقدان السيطرة على الذات أو الخوف من فقدان العقل.

١١- الخوف من اقتراب الموت، الشعور باقتراب النهاية والموت.

١٢- الشعور بالتنميل والخدر فى الجسم والأطراف.

١٣- هبات فى الجسم ساخنة أو باردة.

وفى حال ترافق ظهور نوبة الهلع مع موقف معين مثل وجود المريض فى السوق أو فى مكان عام مزدحم أو أثناء ركوب السيارة أو الطائرة أو غيرها من المواقف، فإن المريض يمكن له أن يمتنع عن الذهاب إلى مثل تلك الأماكن.. وفى بعض الحالات الشديدة يبقى المريض حبيس المنزل ولايخرج منه إلا برفقة أحد من أقربائه أو معارفه وبعد جهد كبير.

ونوبات الهلع يمكن لها أن تتكرر فى اليوم الواحد وأن تطول لمدة ساعة أو أكثر فى بعض الأحيان. ويتطلب التشخيص ظهور ٤ نوبات خلال شهر أو نوبة واحدة خلال شهر يظل المريض خائناً ومترقباً خلاله من ظهور نوبة ثانية. ونوبات الهلع يمكن أن تظهر مرة واحدة وتختفى لسنوات طويلة وعندها تسمى نوبة هلع منفردة وليس اضطراب نوبات الهلع المتكرر.

وتظهر نوبة الهلع أثناء القيام بعمل اعتيادى أو أنها تظهر بعد موقف يدعو للخوف أو الألم أو بعد الابتعاد عن الأسرة بسبب العمل أو الدراسة. ويمكن أن تظهر النوبة الأولى بعد الولادة أو قبل الدورة الشهرية أو أثناء ممارسة الرياضة أو بعد تناول إحدى المواد الممنوعة كالحشيش أو الكوكائين أو الأمفتامين.

وكثيرون من مرضى الهلع يراجعون أطباء القلب والصدرية وأقسام الطوارئ فى المشفيات العامة، وهم يقومون بفحوصات عديدة ومكلفة ولايظهر تخطيط القلب أو غيره من الفحوصات أية علامات على مرض عضوى، وهم يتنقلون بين مختلف العيادات التخصصية بما فيها أطباء الأذنية والهضمية وغيرها دون تشخيص واضح ودون جدوى.

وقليل منهم من يراجع الطبيب النفسى أو يتم تحويله إلى الطبيب النفسى.. وذلك بسبب الجهل العام والمخاوف التى لامبرر لها حول الطب النفسى والعلاج النفسى.

واضطرابات القلق عموماً هى اضطرابات مزمنة..والقلق العام أشد إزماناً من اضطراب الهلع الذى يمر بفترات من الإشتداد والسبات، كما أن بعض الحالات تشفى تلقائياً.

وتأكيد تشخيص اضطراب نوبات الهلع يحتاج إلى الانتباه إلى بعض الأمراض العضوية التى يمكن أن تتظاهر بأعراض مشابهة لنوبات الهلع ويتطلب ذلك خبرة وتدريباً إضافة لبعض الفحوصات الطبية لنفيها أو تأكيد وجودها. وأهم هذه الأمراض نقص السكر فى الدم وفرط نشاط الغدة الدرقية أو قصورها إضافة إلى فقر الدم وورم الغدة الكظرية.. وكل ذلك يحتاج إلى تحاليل دموية اعتيادية. ويمكن لبعض الاضطرابات القلبية أن تختلط بنوبة الهلع مثل نقص التروية القلبية وتدلى الصمام التاجى واضطرابات نظم القلب، وهى تحتاج إلى تخطيط القلب وتصويره بالصدى والفحص الطبى السريرى.

ويضاف إلى ما سبق ذكره من الأمراض العضوية الربو الصدرى وصرع الفص الصدغى وهى تحتاج إلى فحص الصدر واختبار الوظائف التنفسية وتخطيط الدماغ.

وأما تأكيد تشخيص القلق العام فهو يحتاج لنفى وجود بعض الأمراض العضوية السابقة وأيضاً استبعاد تأثير تناول مادة الكافئين بكميات كبيرة (مادة الكافئين موجودة فى القهوة والشاى والكولا والمتى والشوكولا وغيرها).

الاضطرابات النفسية المرافقة للقلق:

يترافق القلق العام مع الاكتئاب بمختلف أنواعه وكذلك اضطراب الهلع. كما تترافق اضطرابات القلق مع بعضها البعض فى نفس المريض. ويزداد استعمال المواد الإدمانية مع اضطرابات القلق. وتزداد الاضطرابات الجسمية النفسية مثل تناذر تشنج الكولون أو المعدة والصداع التوترى وغيره.

الأسباب:

تؤكد نظرية العوامل العضوية النفسية الاجتماعية فى فهمها للاضطرابات النفسية على أهمية عدة عوامل معاً تساهم فى نشوء معظم الاضطرابات النفسية.. وتختلف أهمية عامل معين وفقاً للاضطراب أو الحالة الفردية.. والعوامل العضوية الوراثية لها أهمية فى نشوء القلق ولاسيما فى حالات نوبات الهلع وتبين الدراسات أن أقارب الدرجة الأولى المصابين بالهلع لديهم نفس الاضطراب وبنسبة ٢٥٪، كما تصل نسبة ظهور الهلع لدى التوائم وحيدة البيضة إلى خمسة أضعاف مقارنة مع التوائم ثنائية البيضة. وتشير إحدى النظريات إلى وجود حساسية خاصة فى منطقة جذع الدماغ لغاز ثانى أوكسيد الكربون عند المصابين بالهلع وهى حساسية مزمنة تؤدى إلى فرط التنفس المزمن وسطحيته. وقد تبين بالتجارب العملية أنه إذا كان هواء الغرفة مشبعاً بنسبة ٥٪ من غاز ثانى أوكسيد الكربون فإن ذلك يؤدى إلى حدوث نوبة هلع عند الأشخاص المهيئين له.. وعملياً نجد أن عديداً من الأشخاص المهيئين للهلع ينزعجون عند دخول غرفة مكتظة أو سيئة التهوية مما يفسر الحساسية الخاصة لديهم لغاز ثانى الكربون الناتج عن تنفس الحاضرين الاعتيادى.

وتتفاوت الفرضيات العضوية فى تأكيدها على منطقة معينة فى الدماغ من حيث زيادة نشاطها أو وجود نقص فى إحدى الخمائر المسؤولة عن النواقل الدماغية العصبية وعلاقة ذلك بنشوء القلق. وربما تكون منطقة اللطخة الزرقاء (Locus Coerrolous) هى المسؤولة عن إفراز دفعة من مادة الأدرينالين المولدة للقلق.

وتؤكد النظريات النفسية على أهمية قلق الخصاء (Castration Anxiety) والذى يحسه الشخص على شكل خطر وتهديد من رموز السلطة الأبوية المتنوعة.. وهو ينتج عن أسباب تربوية وصراعات نفسية تؤدى إلى الشعور بالتهديد عندما يحاول المرء أن يتبث ذاته أثناء حله لمشكلة تعترضه أو موقف صعب يعرضه لقلق الفشل أو الشعور بالضعف والقصور.

وهناك قلق الانفصال (Separation Anxiety) والذى يمكن أن يبدأ بشكل خوف من الذهاب إلى المدرسة فى سن الطفولة وفيما بعد يظهر بشكل نوبات هلع عندما يغادر الإنسان منزله أو يسافر بعيداً عن أهله وعلاقاته الهامة.

كما أن التعقيدات النفسية والحرمانات والآلام التى يتعرض لها خلال مرحلة الاستقلال والانفصال فى نموه النفسى يمكن لها أن تترك جروحاً وحساسية خاصة لكل مايذكر بالاستقلال والانفصال وتؤدى إلى ظهور أعراض القلق والهلع فيما بعد.

وتؤكد النظريات السلوكية على أهمية التعلم الشرطى فى فهم القلق ومثلاً يتعلم الإنسان أن ازدياد ضربات القلب مرتبط بحدوث الخطر الشديد مهما كان سبب هذا الازدياد، ويؤدى ذلك إلى ارتباط الخوف والقلق بالظرف المؤلم وبالتالى بتوقع الخطر.

ويمكن للقلق أن يتم تعلمه من الآخرين ومن البيئة المحيطة حيث يعلم الأباء والأمهات القلق لأطفالهم، كما أن بعض الأشخاص يولدون ولديهم مزاج حساس وقلق.

وتلعب العوامل الاجتماعية العامة والتربوية دورها فى ازدياد الشعور بالمخاطر وعدم الأمان، من خلال الحروب والكوارث والاضطرابات الاجتماعية وأحوال الحياة الاقتصادية والمعيشية وتناقضاتها وتغيراتها الحادة.. إضافة إلى قيم التنافس الشديد والتربية القاسية الشديدة والحرمانات الطفولية.. وكل ذلك يمكن أن يزيد فى حساسية الجهاز العصبى والنفسى العامة، وأيضاً الحساسية لإشارات الخطر المتنوعة.. مما يزيد فى حدوث نوبات الهلع والقلق العام. ونمط الحياة العصرية بقيمها وتناقضاتها يمكن لها أن تغذى القلق وأن تشجعه مقارنة مع نمط الحياة البسيطة.

العلاج:

هناك عدد من الأساليب العلاجية المفيدة فى علاج القلق النفسى بمختلف أشكاله.. والعلاج الدوائى مفيد وفعال فى علاج اضطراب الهلع وهو يمنع تكرار حدوثها ويضبطها. وكذلك يفيد فى حالات القلق العام وهو يحتاج للاستمرار فيه عدة شهور أو أكثر. والأدوية الحديثة المضادة للسيروتينين أدوية فعالة وأمينة ولاتسبب الإدمان ومنها: باروكستين سيرترالين، سيتالوبرام وإيستالوبرام، وفلوفوكسامين، وغيرها.. وكذلك الأدوية الحديثة المضادة للسيروتينين تحديداً وللنورأدرينالين ومنها فينلافاكسين. وبالطبع فإن الأدوية ثلاثية الحلقة مفيدة وفعالة وهى من الأدوية القديمة ولها بعض الآثار الجانبية ولاتزال تستعمل كمضاد للقلق مثل كلوميبرامين وإيميبرامين.

والأدوية المهدئة من زمرة البنزوديازيبين مفيدة وفعالة وهى تستعمل لفترات قصيرة عادة لمدة أسابيع أو عند اللزوم لأنها تسبب التعود إذا استعملت لفترات طويلة وبشكل يومى. ومنها ديازيبام وكلونازيبام وبرومازيبام وألبرازولام وهذه الأدوية المهدئة تخفف من أعراض القلق والخوف وأيضاً تخفف من استباق الخوف الذى يتولد عند المريض بعد حدوث نوبة هلع مثلاً، مما يفيد المريض بأن يجعله يتصرف بشكل مقبول فى أموره اليومية دون الهروب والابتعاد عن المواقف التى يتوقع فيها الخوف.

وتفيد الأدوية المهدئة أيضاً فى حالات الأرق والقلق المؤقت أو الناتج عن شدة نفسية معينة أو ظروف صعبة مثل قلق الامتحان وغيره، حيث تستعمل بنجاح خلال فترة قصيرة.

ويعتمد العلاج النفسى غير الدوائى على عدد من الأساليب السلوكية المفيدة مثل: التحكم بالتنفس والتنفس العميق بدلاً عن التنفس السريع السطحى من خلال تمارين الاسترخاء وتمارين التنفس.

ومن المفيد مواجهة نوبة الهلع مثلاً بدلاً عن الهروب منها .وكذلك مواجهة المواقف التى تثير النوبات ويمكن استعمال دواء مهدئ أو أساليب نفسية إيحائية أوسلوكية وغيرها من المطمئنات التى تعين على البقاء فى الموقف ومواجهته ولو بشكل تدريجى إلى أن تتعود الأعصاب وتهدأ فى نفس الموقف.. وهذا يزيد من الشعور بالسيطرة على القلق ويعدل موقف المريض من حالته.

ويفيد العلاج المعرفى الذى يعتمد على تعديل أفكار المريض التلقائية ونمط التفكير السلبى الذى تعود عليه والمرتبط بنوبات الهلع مثلاً حيث يعتقد مريض الهلع بجملة من الأفكار الخاطئة التى تساهم فى تثبيت

الخوف والهلع ويجرى مناقشة مثل هذه الأفكار وتحديدها ومن ثم تعديلها من خلال الحوار والجلسات العلاجية.

ويفيد بشكل عام الدعم النفسى والتاكيد على الاستقلالية وتحقيق الشخصية، وكذلك بحث بعض العقد الشخصية والذكريات المؤلمة من خلال التحليل النفسى المختصر والعلاقة الإيجابية مع المعالج.

كما تفيد بعض الأساليب العامة المطمئنة فى تخفيف القلق مثل الأساليب الدينية والروحية والذكر والاستغفار وبعض الأساليب الصوفية القديمة مثل تكرار كلمة معينة لفترات طويلة، وأيضاً أساليب اليوغا والسيطرة على النفس وأساليب التأمل وغيرها.

ويفيد الاسترخاء العام من خلال أساليب التدليك (المسّاج) والرياضة بمختلف أنواعها والحمامات الساخنة وحمامات البخار والترويح عن النفس والموسيقا والرقص وتناول بعض الأعشاب إضافة إلى الأجهزة الحديثة مثل الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية وغير ذلك من الأساليب الذاتية وأساليب عالج نفسك بنفسك و"كيف تسيطر على القلق" و"دع القلق وإبدأ الحياة"..

وقائمة العلاجات التى يمكن استخدامها لعلاج القلق طويلة..وتظهر علاجات وأساليب جديدة بين الوقت والآخر.. وبعضها غير ثابت فى فعاليته..ومع ازدياد فهمنا للقلق بشكل علمى وطبى من خلال الدراسات والأبحاث، فإنه من المتوقع تحسن الوسائل العلاجية الطبية الحالية وتلاشى بعضها الآخر.

كلمة أخيرة:

القلق النفسى مرض يحتاج إلى العلاج.. وهو شائع وله عدة أشكال.. وهو يؤدى إلى المعاناة والألم النفسى والجسدى وإلى عدم الاستمتاع بالحياة

اليومية وإلى تحديد النشاطاث وتضييقها.. كما أنه يستهلك طاقة الإنسان النفسية الداخلية ويجعله أقل فعالية وأقل إنتاجاً فى مختلف المجالات.

ولابد من تفهم القلق وعلاجه والتخفيف من أضراره وتبديد الأوهام المرتبطة به.. ولابد من تضافر الجهود الطبية والتربوية والاجتماعية والفكرية والإعلامية لدراسته وبحثه وتسليط الأضواء عليه والعمل على إيجاد أفضل الطرق العلاجية والوقائية بما يخدم مجتمعاتنا وصحتنا النفسية.

الربيع وعلاقته بالاكتئاب عند المرأة..!!

فى الربيع يتغير حال الطبيعة حيث تتوهج وتشع بالدفء وكل ذلك يصل إلى مخ الإنسان فيزداد نشاطاً ويقظة... ويترتب على ذلك زيادة حدة الإدراك للمثيرات المختلفة فتنشط الذاكرة فى تسجيل الأحداث واستدعائها وينشط التفكير فى الربط بين الأحداث والمعلومات وتوليد الأفكار المختلفة وتصبح مشاعر المرأة مرهفة سواء فى اتجاه السرور أو اتجاه الحزن.

ولكن أحياناً يزداد النشاط العقلى للمرأة بصورة لا يمكن لآلياتها الدفاعية التعامل معها فينفرط عقد الأداء العقلى وتناسقه لدى المرأة ويشذ عن المنطق المألوف ويدخل بها إلى دائرة المرض وهذا ما نلاحظه من زيادة حدوث مرض الهوس مع دخول فصل الربيع..

ويتميز هذا المرض بزيادة اليقظة وقلة النوم لدرجة تصل إلى التشتت الذى يترتب عليه سوء الفهم وخلط الخبرات السابقة.

هذا ومن جانب آخر، فإن تعريض الجسم للضوء الطبيعى أى ضوء النهار بكثرة هو أحد أفضل الطرق للقضاء على أعراض الإنهاك والتعب والاكتئاب المرتبطة بفصل الربيع.

وقالت أورسولا سليربرج من اتحاد الصيادلة الألمانية: " إن الضوء يحسن المزاج نظراً لأنه يحد من إفراز هرمون ميلاتونين الذى يسبب النعاس". وأضافت "هذا أحد الأسباب التى تجعل الكثير من الأشخاص يبدون فى صحة جيدة بعد عودتهم من عطلة تزلج".

ووسيلة أخرى لتقليص أعراض التوتر هو أخذ حمام ساخن وبارد. وتوصى سليربرج "ببدء أول ثلاث دقائق بأخذ حمام دافئ ثم نصف دقيقة من المياه الباردة".

وأضافت، أنه يتعين تكرار ذلك مرتين أو ثلاث مرات ثم أخذ حمام بارد فى نهاية الأمر، مشيرة إلى أن أخذ حمام بخار (ساونا) يأتى بتأثير مماثل... وتحذر الخبيرة من أن تناول القهوة أو الشاى له تأثير منبه لا يطول مفعوله كثيراً ويلى ذلك شعور بالإرهاق أكثر من الأول. هذا ومن جانب آخر، ذكرت إحدى الإحصاءات الصحية الفرنسية أن ما يقرب من ٤٠ فى المائة من الفرنسيين يصابون بالإعياء عند تغيير الفصول.

وأشارت مجلة "الصحة" الفرنسية إلى أن فيتامين "ب٦" يفيد فى تقوية جهاز الدفاع المناعى إضافة إلى مشاركته فى تخليق هرمون "السيروتونين" الذى يعرف بهرمون السعادة أما فيتامين "ب٩" أو حامض الفوليك فهو يلزم لإنتاج الأدرينالين والدوبامين الضروريين للمخ لأداء وظائفه وتنشيط قدرته.

وأفادت دراسة أن حوالى نصف البريطانيين كذلك الأمر يعانون من الاكتئاب بسبب الشتاء. وسئل أكثر من ١٠٠٠ شخص عن شعورهم فى الشتاء. كانت النتيجة أن ٤٥ بالمائة منهم يشعرون بأنهم منقطعون عن العالم. وقال ثلثهم إن الطقس فى الشتاء يشعرهم بالاكتئاب.

قال ربع الشباب ما بين ١٦ و٢٤ من أعمارهم أنهم يشربون مزيداً من الكحول فى الشتاء. وقال أكثر من نصف الشباب أنهم يأكلون أكثر فى الشتاء. وأجرت الدراسة جمعية الصحة النفسية والعقلية مايند لتركيز الانتباه على المشكلات النفسية التى لها علاقة بأحوال الطقس.

ومن المعروف أن "الاكتئاب الشتوى" يصيب المرأة غالباً ويبدأ ظهوره مع فصل الشتاء ويسبب انقباضاً نفسياً حاداً وسوء التركيز وهو يصيب المرأة ثلاثة أضعاف الرجل.

وقد أثبتت الدراسات، أن أفضل علاج لهذا المرض الموسمى هو جرعات من الضوء لإعادة ضبط تلك الساعة الخفية داخل جسم الإنسان.. ويكفى الجلوس أمام مصدر ضوئى جيد لمدة ٢٠ دقيقة يومياً مع تهوية حجرات المنزل.

مأكولات تحارب التوتر وتبعد القلق:

التوتر والقلق توأمان قاتلان بكل ما تحمله الكلمة من معنى، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يهملون أو يغمضون عيونهم عن مسببات القلق ولا يفتحونها إلا وهم فى عيادات الأطباء يبحثون عن علاج يسمح لهم بالنوم الهادئ ولو لساعات قليلة، أو بالاستمتاع بمباهج الحياة دون تنغيص من شبح القلق الذى يرفض أن يتركهم دون مهدئات ووصفات.

وعلى طريقة أن الحاجة أم الاختراع، نرى أن الكثيرين ابتدعوا طرقهم الخاصة للتخلص من التوتر.. تناول اللبن مثلاً.. الموز.. الرمان.. الدراق أو الخوخ.. أو حتى كأس من الماء المثلج.. الأمثلة كثيرة، ومعظمها يعطى نتائج جيدة فى معظم الأحيان.

وهناك من يرى فى الأكل، بل والإكثار من الأكل، أفضل علاج للتوتر.. فى حين يرى آخرون العكس تماماً إذ يمتنعون عن الأكل إذا كانوا متوترين.

لكن فى المقابل، يرتكب البعض خطأ جسيماً حين يتصور على سبيل المثال أن الآيس كريم أو الحلويات على اختلاف أنواعها، يمكن أن تساعد فى تخفيف التوتر أو القضاء على القلق.. فقد أثبت الطب العكس تماماً.. فعندما نتناول الآيس كريم أو الحلويات، تضعف للوهلة الأولى استجابة الأنسولين الموجود فى الجسم مما يؤدى إلى انخفاض مفاجئ لنسبة السكر فى الدم وهذا بدوره يطلق هرمونات التوتر والقلق، أى أن الحلويات والآيس كريم تزيد التوتر ولا تنقصه.

وفى ما يلى قائمة ببعض الأطعمة التى تحارب القلق، وهى متوافرة فى الأسواق، بالإضافة إلى أنها مفيدة صحياً.

التوت والفراولة:

الفراولة والتوت بكل أنواعه وألوانه من الفاكهة التى تساعد على تهدئة القلق، لكن النتائج تكون أفضل عندما يتم تناول التوت أو الفراولة حبّة حبّة وبهدوء.. حاول تدوير الحبة المثلجة أو الباردة بلسانك داخل الفمِ قبل أن تمضغها وتبلعها، ثم اتبعها بحبة ثانية وثالثة، وهكذا.

ومن المعروف أن النشويات فى التوت والفراولة تتحول بهدوء إلى سكر، وبالتالى فإن تناول أى منها بهذا الشكل لن يعمل على رفع نسبة السكر فى الدم بصورة كبيرة.. بالإضافة إلى أن التوت (أو الفراولة) يعد مصدراً كبيراً لفيتامين «سى» الذى يعمل على محاربة هرمون التوتر والقلق المعروف باسم «كورتيزول».

الأفوكادو:

ثمرة الأفوكادو غنية جداً بكل أشكال الفيتامين «بى» الذى يتعامل بكل كفاءة مع عوامل التوتر والقلق، كما أنه مفيد جداً لخلايا الدماغ وأنواع الخلايا العصبية كافة.. بالإضافة إلى أن قشدة الأفوكادو التى يصنع منها «الغواكامولى» ذات طبيعة دهنية، لكن صحية. ويستحسن فى حالة التوتر تناول قشدة الأفوكادو مع رقائق الدقيق لأن «قرقشة» الرقائق تشغلك عن صك الأسنان، وهى العادة المرافقة للتوتر.

المكسرات:

من المعروف لغالبية الناس أن تناول المكسرات على اختلاف أنواعها يهدئ الأعصاب ويخفف التوتر وذلك لأنها تمنح الجسم كميات كبيرة من الزنك أو الخارصين الذى يحارب الضرر الذى يسببه القلق للخلايا.. ويستحسن شراء المكسرات كاملة بقشرها، وهنا يمكنك أن تضرب عصفورين بحجر واحد.. عملية التقشير الهادئ فى حد ذاتها تساعد على تهدئة الأعصاب وإبعاد التوتر.

الهليون (الأسباراغوس):

يعتبر الهليون مصدراً طبيعياً لحمض الفوليك الذى يلعب دوراً رئيسياً فى تعديل المزاج وتهدئة النفس وإبعاد القلق والتوتر.. ولذلك ينصح الأطباء بتناول الهليون بتغميسه باللبن خالى الدسم للحصول على مزيد من الكالسيوم.

الشوكولاتة:

من غير المعروف، طبياً، إن كانت الشوكولاتة تفيد فى التخلص من التوتر، لكن مجرد الاعتقاد أو تصديق ما ينشر أو يقال هنا وهناك من

أن الشوكولاتة تفيد فى محاربة السرطان وأمراض القلب، يكفى لتهدئة الأعصاب وإبعاد شبح التوتر بمجرد أن نتناول القليل من الشوكولاتة، وإن كان العارفون ببواطن الأمور يؤكدون أن النتائج تكون أفضل ما تكون حين نتناول الشوكولاتة الداكنة أو الغامقة التى لا تقل نسبة الكاكاو فى مكوناتها عن ٧٠٪.

الشاى الأخضر:

كوب من الشاى الأخضر أو من الشاى الأخضر المعطر الدافئ، بشرط أن يكون خالياً من الكافايين، كفيل بإبعاد القلق والتوتر طوال اليوم.

الحمضيات:

تناول الحمضيات على اختلاف أنواعها، كالبرتقال والليمون واليوسفى (المندلينا) وكلها غنية بفيتامين «سى» ?يساعد على تهدئة الأعصاب وإبعاد القلق. ولذلك يلجأ السياسيون والفنانون وكثيرون غيرهم إلى عصير البرتقال، قبل مواجهة الناس أو الكاميرا.. ويمكن تحقيق النتائج ذاتها إذا تم تناول الحمضيات بصورتها العادية أو على شكل عصير.

فالدقائق القليلة التى يستغرقها تقشير البرتقالة ومن ثم أكلها بهدوء تكفى لتزويدك بكمية لا بأس بها من هذا الفيتامين وبساعات ليست قليلة من هدوء الأعصاب

القلق المفيد

د. جيريلين روس مديرة مركز روس للقلق والاضطرابات المصاحبة له. ود. لندا أندروس أستاذ مساعد الطب النفسى بجامعة هيوستن تقدمان لك خطوات العلاج من القلق، حتى لايدمر حياتك.

فتقول د. أندروس إن القلق، على الرغم من مساوئه، فإنه مفيد فى بعض الظروف، لأنه رد الفعل الطبيعى لتلك الضغوط القاسية التى قد نتعرض لها فى عالمنا اليوم.

فالقلق هو الذى يحركنا، ويجعلنا نستعد للمواجهة وأحيانا يعطينا الطاقة لاتخاذ خطوة حاسمة تفرضها الظروف، عندما نحتاج إلى القيام بها.

لكن عندما يتمكن منك القلق ـ على حد تعبير د. أندروس ـ يستجيب جسدك لعدة تغييرات سلبية مرضية، منها اضطراب فى النوم والأكل والتركيز، وقد تصابين على الأرجح بصداع مستمر، وألم فى معدتك، وقد يصل الأمر أيضا إلى حد اصابتك بشبه أزمة فى التنفس مع سرعة نبض القلب الخائف، والعرق البارد الغزير.

كلها أعراض للقلق وأكثرها خطورة هو إحساسك بالاكتئاب وهما يتلازمان كما تقول د. روس، عندما يستبد بك القلق فيشل حركتك ويمنعك من القيام بواجباتك اليومية ونشاطك المعتاد الذى يجب أن تقومى به، هنا تحتاجين للمساعدة حتى لاتتأثر حياتك سلبيا بالقلق. فغالبا مايحولك القلق إلى إنسانة غير قادرة على اتخاذ القرار السليم، أو تفقدين القدرة على مواجهة موقف قد تتعرضين له، فتؤجلين قراراتك، وتلغين مواعيد مهمة هروبا من المواجهة لمجرد أن خوف القلق يكاد يشل حركتك. فكما تؤكد د. روس أن الذين يتملكهم القلق، يتجنبون المواقف الصعبة ويبعدون عن التعامل مع الناس وعن أى مواجهة فهم يكونون بلا تركيز، لأن درجة قلقهم عالية جدا، وتحولهم إلى أشخاص مشلولى التفكير والحركة والمواجهة. وتحتاج هذه الدرجة

من القلق إلى مساعدة طبية كما ترى د. روس مديرة مركز روس للقلق واضطراباته.

كيف تواجهين القلق؟

تنصحك د. أندروس بأن تضعى القلق فى حجمه الطبيعى، وافصلى تماما بين المخاوف الحقيقية للحدث الذى تعرضت له، وبين هواجسك وخيالاتك التى تعظم دائما الخطر وقد تحوله إلى كارثة. تعلمى كيف تسيطرين على المخاوف التى تستطيعين أن تسيطرى عليها. أما المخاوف الأخرى التى لاتقدرين على ابعادها. فحاولى أن تتقبليها واسألى نفسك دائما. ماهى المخاوف التى يمكن ان تسيطرى عليها، وما الذى لاتقدرين على تغييره؟

وباجابتك الصادقة مع نفسك يمكن القيام بما هو مطلوب. غالبا ما تكونين بحاجة إلى أسرة تحتويك أو صديقة تفضين إليها بمخاوفك وقلقك ومشاعرك المضطربة، وتساعدك على التحدث فى مشكلتك وإذا زاد القلق. فعليك بزيارة متخصص معالج ليبدأ بإعطائك أدوية خاصة بالقلق.

تعلمى فن الاسترخاء

والعلاج هنا، كما تشرح د. روس بمنتهى الأمانة، يسير فى خطين متوازيين، أولهما:

عليك تحدى الأفكار السلبية، فأية فكرة قد تطرأ، عليك بالتفكير بسرعة فيها وسؤال نفسك هل هى فكرة ايجابية تساعدنى على مقاومة القلق أم هى فكرة سلبية قد تزيد من خوفى؟

تقول د. روس ذلك صعب جدا ولكنه مهم ويأتى بنتيجة ايجابية فعالة.

والأمر الثانى هو أن تتعلمى فن الاسترخاء. كيف تأخذين النفس العميق، فعندما يقلق الناس، هم يحبسون أنفاسهم، ونحن بدورنا نحاول أن نعلمهم من جديد كيف يتنفسون بطريقة صحية سليمة تهدئ من روع جهازهم العصبى. وتنصحك د. روس بالقيام بتمرينات اليوجا، أو التأمل، أو القيام بتمرينات رياضية، وهى تؤكد أن الرياضة تأتى بنتيجة مذهلة فى قهر القلق.

وتضيف د. أندروس انه عليك ألا تخلطى فى قلقك بين كل الأمور حتى لاتقعى فى براثن المرض النفسى، فانت قلقة من حدث ما، إذن عليك ان تبعدى قلقك عن أمور أخرى. فى حياتك لانك إذا لم تفرقى بين أسباب القلق ومصدره، فسوف تخسرين السلوك السليم فى حياتك، وسوف تفقدين علاقاتك الاجتماعية، وتخسرين ثقتك فى نفسك وقدراتك الفطرية. حاولى الا تزيدى من الضغوط فى حياتك والا تضيفى إلى كاهلك ضغطا نفسيا آخر فوق الضغط الذى تعانين منه فعلا.

وتؤكد د. أندروس حقيقة مهمة هى انه كلما كان الحدث المخيف الذى تعرضت له فى حياتك كبيرا وضخما ومثيرا للدهشة اخذ منك وقتا طويلا للوقوف على قدميك مرة أخرى سليمة، وإذا كنت مكتئبة، فذلك سوف يعقد الأمور أكثر.

وتقول إن الطلاق هو أفظع شئ قد تتعرض له المرأة ولا تشفى من عواقبه أو القلق الذى نتج عنه إلا بعد سنوات، حتى تستطيع المرأة الوقوف مرة أخرى على قدميها وتسيطر على أحزانها وصدمتها!

والحقيقة الأكيدة التى تقولها كل من د. روس مديرة مركز القلق، و د. أندروس أستاذ مساعد الطب النفسى بجامعة هيوستن هى انه يجب عليك أن تكافحى حتى لاتقف حياتك، يجب عليك أن تملئى حياتك وتشغلى فراغك بالعمل وبالعلاقات الاجتماعية الطيبة فذلك سوف يضعك على طريق الشفاء من القلق، ومع الأيام ومع العمل الجاد والصحبة الجميلة مع الأصدقاء والأسرة، سوف تفاجئين بأن الخوف والقلق يبعدان عنك.

كن مطمئناً:

هل تعيش بسبب القلق فى ضيق وتعاسة.. هل تبحث عن الطمأنينة والهدوء.. هاك خطوات عملية للتغلب على القلق

١ ـ عش حاضرك: أكثر القلق سببه الندم على الماضى أو الخوف من المستقبل. هذان بُعدان أنت تفقد السيطرة عليهما. استفد من تجارب الماضى وخطط لتوقعات المستقبل.

٢ ـ واجه المخاوف: معظم المخاوف لا حقيقة لها. كن شجاعاً فى مواجهة المصاعب. روض نفسك لتقبل الأسوء ثم اعمل على أن لا يكون ذلك الأسوأ. "اعقلها وتوكل".

٣ ـ تقبل الواقع: رؤيتك هى واقعك. اعرف ما يقلقك ثم ادرسه جيداً. قم بعدها باستشارة والاستخارة ثم اتخذ قراراً ولا تندم عليه.

٤ ـ تذكر أخطار القلق: أمراض جسدية كالقلب والبشرة والمعدة والصدر والرأس والظهر والالتهابات والعجز وأمراض نفسية.. الخ

٥ ـ اشغل نفسك بالمفيد: "متى توفر الوقت للتفكير بسعادتك أو بشقائك فإنك فى الغالب تشقى"! اطرد القلق بتناسى نفسك. وجه اهتماماتك إلى الناس والعمل والأهداف الطموحة.

٦ ـ آمن بمبدأ التسليم: لا تصطدم مع الأمر المحتوم. العاهات والبلاءات تساعدنا إلى حد كبير غير متوقع.. ما من عظيم إلا وهو قمة فى التسليم.

٧ ـ تعلم فن النسيان: تعلم كيف تنسى لتعيش. لا تقبل أن تكون آلة تنديد. لا تتخذ موقفاً من كل حادثة تمر. دع الأمور تجرى فى أعنتها.. استصغر الحوادث المؤلمة والمزعجة.

٨ ـ اصنع الابتسامة: الابتسامة عنوان ومفتاح السعادة والشىء لا يأتى إلا بالجهد، ودليل الجهد الابتسامة، والابتسامة صدقة مكتوبة.

٩ ـ تدرب على الاسترخاء: الاسترخاء يضعف القلق لأنه يريح العقل.. استخدم تمارين الاسترخاء.

١٠ ـ أصّل معانى الحب: الحب هو رأس الأمر، تعلم كيف تحب ربك، ووطنك، ونفسك، وأهلك، ودينك،والحياة والخلق جميعاً.

١١ ـ اتّبع الوصفة الإيجابية: ابدأ بالذكر فى بداية اليوم؛ فبداية اليوم هو كل اليوم، ذكر نفسك بالإيجابيات التى تملكها وبث فى نفسك روح التفاؤل والإيجاب. استمر فى فعل ذلك أياماً.

١٢ ـ الإيجابيات العشر: ابتكر طرقاً للتجديد.. التجديد يحافظ على التوازن الشخصى.. الإيجابيات العشر التالية مدخل لمواقع التجديد:

ـ تفاءل: حتى ولو أحاطت بك السلبيات؛ فالتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان، وبالتفاؤل تبنى النفوس.

ـ تحمس: أوجد الحماس فى الأعمال اليومية والمتكررة، وابتكر أبدع.

ـ تحدث عن النجاح: وامدح الناجحين واثنى عليهم.. أكثر من ذلك.

- أوجد البيئة الإيجابية: انتبه لمن تصاحب.. رافق الناجحين.. تجنب السلبيين.. بث الإيجابية فى الآخرين.

- جدد ما حولك: أبدع فيما حولك.. ضع لمسات إيجابية.. اخرج من المألوف.. علق اللافتات الإيجابية.

- شارك الناس: لا تكن متفرجاً.. تبادل وجهات النظر.. لا تحقر أحداً أبداً.

- خطط للنجاح: ضع برنامجاً لغاياتك وأولوياتك وطموحاتك.. خطط حتى ولو لم تنفذ.. كن طموحاً واترك لنفسك الفراغات..

- لا تستجب للمغالطات: انتبه للمغالطات الاجتماعية وجمّع من الأمثال العربية والإعلام وبعض أقوال المشاهير.

- اهتم بنفسك: اسمع لنفسك أن تشعر وتتمتع.. لا تحقرها، ولا تكبتها.

- اصدق مع نفسك: لا تكذب ولا تخادع نفسك.. تعلم والإخلاص والدعاء واحتساب الأجر.

تحذير.. القلق يؤدى للجلطة الدماغية:

توصلت دراسة هولندية إلى أن القلق قد يزيد خطر الإصابة بالجلطة الدماغية والقصور فى عمل القلب وحتى الموت.

وأجرت الباحثة إليزابيث مارتينز من جامعة تيلبرغ فى هولندا وزملاؤها تقييماً لـ ١٠١٥ مريضاً يتلقون العلاج بسبب معاناتهم من الأمراض القلبية التاجية المستقرة، وبعد مضى ست سنوات على تتبع حالاتهم الصحية أصيب ٣١٧ منهم بالأمراض القلبية الوعائية.

ووجدت الدراسة انه بعد الأخذ فى الاعتبار أموراً تتعلق بالعمر ومعدلات الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية تبين أن معدل الإصابة بالجلطة الدماغية والنوبة القلبية والقصور فى عمل القلب والوفاة كان ٩,٦ ٪ لدى ١٠٦ مشاركين فى الدراسة يعانون من القلق والاضطرابات المصحوبة بالقلق،فيما لم تتجاوز هذه النسبة الـ ٦,٦٪ لدى المشاركين أل ٩٠٩ الآخرين الذين لا يعانون من الاضطرابات التى تترافق مع القلق.

وخلص الباحثون إلى أن القلق كان مرتبطاً بزيادة خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية بنسبة ٧٤٪ ?مشيرين إلى أن القلق قد يكون مرتبطاً بهرمونات "كاتشولامينز" التى تفرزها الغدة الكظرية عند الشعور بالضغط النفسى وقد تؤدى للإصابة بأمراض القلب والجلطة الدماغية والوفاة.

كيف تتعامل مع القلق؟

لقد أكّدت الدراسة فى مجال الوقاية من الأمراض النفسية وأبحاث التطوير الشخصى على أهمية مهارات التعامل مع الهموم والضغوط بكل أنواعها وأشكالها، فى سبيل تلافى آثارها المدمرة على الشخص المعنى، من كثرة التفكير وتعكر المزاج وقلة النوم والشهية وغيرها.

ومما لا شكّ فيه أنّ الأوقات الصعبة التى نواجهها حينا بعد حين سواءً فى العمل أو فى البيت تعتبر المدرسة العملية والحقيقية لتنمية مثل هذه المهارات.

لا تتفاجأ..!!

هل حدث أن عشت فترةً من الزمن غارقاً فى بحر من الهموم والهواجس عن عملك، أو دراستك، عن عائلتك، وحياتك الأسرية، عن

صحتك، عن وضعك المالى ومستقبلك الوظيفى، عن وعن... لا تتفاجأ، فأنت واحد من عدة ملايين أقض مضاجعهم القلق وإنشغال البال.

هل أنا مصاب بإضطراب القلق؟

نعرف جميعا أنّ القلق الطبيعى ضرورة لحياة الإنسان وبقائه. فلو لم يقلق الطالب عند اقتراب الامتحانات لما اجتهد فى الدراسة. لكن المشكلة أنّ هذا القلق قد يتحول إلى اضطراب مزعج. فقد يقلق المرء بشكل يفوق الحدث الذى سيقدم عليه. وقد يعطل القلق الزائد قدراته على التركيز فيشله تماماً فى لحظات حرجة، وقد يهاجم ذ وهذا الأسوأ ذ الإنسان فى اللحظات العادية فيتحول عالمه إلى بحر من التوجس ويمتلئ عقله بخيالات مبتكرة لأسوأ ما قد يحدث على الرغم من قلة إحتمالاته.

دعونى أوضح أكثر. تخيل أنك كنت تقطع شارعاً عريضاً وإذا بسيارة كبيرة متجهة نحوك بسرعة كبيرة وقد فقد سائقها السيطرة عليها. ما الذى ستشعر به؟.

- شعور بالتوجس والرهبة (شعور وكأنك على حافة الموت)
- زيادة فى التركيز لإتخاذ القرار المناسب.
- ضخ عام للدم فى جسدك مع خفقان.
- إرتفاع فى الضغط.
- زيادة فى التنفس.
- رعشة عامة فى الجسم.
- تعرق.

- برودة فى الأطراف.

- جفاف فى الفم.

فيزيولوجياً، هذه الحالة ناجمة عن إفراز مادة (الأدرينالين) فى الدم والتى تهيؤك للفرار فى أحد الإتجاهات.. وهذا أمر فى غاية الأهمية لسلامتنا فى مثل هذه المواقف. لكن تخيل أن تستمر هذه الحالة بعد نجاتك لفترة طويلة، أو بشكل لا يمكن السيطرة عليه، أو تحدث نفس الأعراض عندما تقف أمام رئيسك فى العمل وهو يوبخك على تأخرك هذا الصباح (حيث لا مجال للفرار!) أو عندما يتأخر ولدك عن البيت. وعندما نقول: إنّك مصاب باضطراب القلق العام.

مع مرور الوقت، يصبح القلق مزمناً ويعانى المريض من صعوبة التحكم بالهواجس والتى تدور حول خطر داهم مجهول سيحدث قريباً فى أى لحظة أو أفكار حول الموت، وعادةً ما يشكو المرضى من:

- التعب من أدنى مجهود.

- العصبية الزائدة.

- عدم تحمل الأصوات العالية ولعب الأولاد.

- صعوبة التركيز وكثرة النسيان.

- إضطراب فى النوم (نوم خفيف وغير منعش)

- الشعور بالحزن والضيق وتجنب ملاقاة الآخرين.

ولا تعجب - عزيزى القارئ - أنى شهدت فى عيادتى مجموعة من الرجال والنساء الذين فقدوا أعمالهم. وابتعدوا عن أصدقائهم، وانقلبت حياتهم رأساً على عقب بسبب هذه الحالة.

فى سبيل العلاج، يلجأ الطبيب إلى الدواء خاصة بعد ظهور مجموعة من الأدوية التى تساعد على التغلب على هذه الحالة دون أن تسبب الإدمان. كما يُستخدم العلاج النفسى والذى ثبت أنّه ذو فعالية مثلى عند إستخدامه مع الدواء كما يمنع ذ بحد ذاته ذ معاودة المرض بعد إيقاف الدواء.

فى البداية لابدّ أن نقرر أمران مهمان:

ـ الأوّل: أنّ التحسن يحتاج إلى وقت لأن نشوء طريقة التفكير المغلوطة لدى مرضى القلق تمت خلال وقت طويل، لذا كان عملية تغييرها تتطلب بالمقابل وقتاً.

ـ الأمر الثانى: أنّ المريض هو جزء فاعل فى عملية العلاج. فهو يتحمل جزءاً مهماً من مسؤولية التحسن، وذلك بالتزامه بتعليمات المعالج، ومحاولته الجادة للإستفادة من المهارات التى يتعلمها.

والآن سأذكر عشرة وسائل مختلفة ستساعدك على التغلب على هذه الحالة المزعجة:

أولاً: لابدّ أن نذكّر أنفسنا دائماً بالتسليم بقضاء الله عزّ وجلّ فى كل أحداث حياتنا.

ليس تسليماً سلبياً يدفعنا إلى الخمول والتبلد والإكتفاء بالبكاء والنواح.. لا بل هو قبول إيجابى قائم على مبدأ (خيرية) كل ما يقدر الله لنا. كما ورد فى قول الرسول ﷺ: "عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له".

ومن ثم نهوض وتوكل وعمل.

ثانياً: الحوار الداخلى:

وأقصد هنا ما نقوله لأنفسنا، وما يدور فى أذهاننا فى كل موقف. إذ ترتد إلينا نتيجة هذا الحوار ليؤثر على مشاعرنا ومزاجنا الخاص.

دعنى أضرب لك مثلاً، دعوت أحد أصدقائك للعشاء الليلة، وتأخر هذا الصديق عن الموعد المحدد. لاحظ الآن كيف يمكن أن نجرى عدداً من الحوارات الداخلية، ولاحظ كيف سيغير هذا من إحساسنا ناحية هذا التأخر.

- "لماذا تأخر.. ألم نتفق بشكل واضح على الموعد.. إيه.. حتى لم يكلف نفسه أن يخبرنى بتأخره.. هكذا هو دائماً يتعامل معى بكل استهتار وعدم تقدير.. مَن يظن نفسه.." وهكذا يتطور الحوار إلى أن تكسو نفسك بالحزن والإكتئاب.

- "لماذا تأخر.. كان الإتفاق على الموعد واضحاً.. الله يستر.. ربّما وقع له حادث وهو فى الطريق إلى.. وربّما.. يا الله تجيب العواقب سليمة.." وهكذا تحلل الموقف بأسوأ الإحتمالات وربّما تتصل بالشرطة أو المستشفيات للتأكد.

- لماذا تأخر.. كان الإتفاق واضحاً.. جيِّد أن يعطينى وقتاً إضافياً لإعداد العشاء وترتيب الأمور!!.".. وهكذا تمضى وقتك بهدوء وطمأنينة أكثر، بعيداً عن القلق والهموم.

فى سبيل مراقبة الحوار الداخلى والأفكار، الجأ دائماً لإثارة الأسئلة التالية كلما بدأ يساورك شعور بالضيق والقلق:

- ما الذى أعتقد حدوثه؟

- ما الذى أفكر به بالنسبة لنفسى؟

- ما الذى يشغلنى بالنسبة للآخرين؟ .

- كيف أنظر إلى هذه الوضعية بشكل عام؟

- كيف يمكننى أن أتغلب على الأمر؟ (لاحظ أنك سوف لن تتعامل مع القلق بل مع الحدث نفسه).

- ما الذى يجب أن أفعله الآن؟

فى المرّة القادمة، أرجوك أن تلاحظ كيف تدير حوارك الداخلى، وكيف أثّر ذلك فى مشاعرك. ومن ثمّ وجه ذات الحوار توجيهاً جديداً كما فعل صاحبنا الثالث فى المثال المذكور آنفاً. وسوف ترى ما أروع الهدية التى قدمتها لعالمك الداخلى.

ثالثاً: اختبر الأفكار المثيرة للقلق:

بعد أن حددت الأفكار التى قادتك إلى القلق والتوجس (وهى عملية ليست بالبسيطة)، جاء الوقت لاختبار حقيقة هذه الأفكار.. هنا اسأل نفسك بعض الأسئلة الهامة:

- ما الدليل على صحة الأفكار والنتائج التى وصلت إليها؟

- هل يمكن أن يكون هناك تفسير بديل أو إستنتاج آخر للحدث أو الموقف الذى تعرضت له؟

- ما هو تأثير هذا التفكير على ما سأقوم به؟ بمعنى آخر ما حسنات أو عيوب هذا التفكير؟ هل سيدفعنى للعمل أم سيثبط همتى؟

رابعاً: اكتشف أخطاء التفكير:

فعندما نلجأ إلى تحليل حدث ما وتقييمه، نستخدم مجموعة أساليب خاطئة فى التفكير، ومن ثمّ نصل إلى النتيجة الخاطئة بالطبع. مما

ينتهى بنا إلى المزيد من القلق والتوجس. أود منك دراسة هذه الأخطاء الفكرية، ومراقبة نفسك بدقة عندما تسلك أحدها:

- التفكير الكارثى: أى التوقع الدائم لأسوأ السيناريوهات التى قد تسير إليها الأمور، والإنشغال الدائم بالتفكير بأسوأ الإحتمالات.. حيث كل ألم هو مرض خطير، وكل إنتقاد هو رفض كامل، وبسبب أى خطأ سأفقد وظيفتى وهكذا.

- الميل الدائم إلى توقع المستقبل: وهذا من السبل الفكرية غير المساعدة التى يتعود إلى سلوكها مرضى القلق. حيث نعتقد أننا يمكن أن نتنبأ بالمستقبل بشكل صحيح دائماً. ومن ثمّ نبنى عليه شعورنا بالقلق. دعونا نعترف أنّه بلا شكّ سيبقى فى المستقبل زوايا خفيفة لا يمكن إستكشافها وما من بد سوى إسنادها لمشيئة الله وقبولها على عمومها بصدر رحب. (لا يمكن أن أنجح فى عملى الجديد)، (قد يتعرض لحادث سيارة أثناء السفر).

- ربط المستقبل بالماضى: حيث نلجأ إلى الماضى لتوفير الأدلة على ما يساورنا من هواجس أو للوصول إلى نتيجة ما.." لقد شعرت بالقلق فى الإحتفال الماضى، لذا سوف لن أستمتع هذه المرّة"، "لقد تعرضت الطائرة لمطبات هوائية مرعبة فى الرحلة الماضية، أكره إستخدام السفر بالطائرة، أشعر بالقلق عندما أضطر إليه".

- توقع بلوغ الكمال: حيث نعتقد أنّ الأمور يجب أن تؤدى على أفضل وجه وإلا فلن نقبلها. (لم ينجح المشروع كما كنت أخطط، لقد فشلت). لنتذكر أنّه من طبيعة البشر إرتكاب الأخطاء وهذا لا يعنى قبول مستوى متدنٍ من الأداء وإنّما يدفعنا إلى الإعتراف بالتقصير والتعلم منه بدل أن نُشلّ بكابوس الفشل.

- أسلوب الكل أو العدم: حيث نحكم على الأمور بشكل جدى إما جيِّدة أو سيِّئة، خطرة أو آمنة وهكذا لا يوجد حل أو خيار وسط.

خامساً: البحث عن أفكار بديلة:

أفكار مثيرة للقلق

- كل شىء يسير نحو الأسوأ.
- هذه الأعراض تدل على أننى مصاب بمرض خطير.
- أنا لست كفئا لعمل ذلك.
- أفكر دائماً بأن شيئاً رهيباً سيحدث لأقرب المقربين إلى.
- لا أستطيع أن أتحمل كل ما يحدث.

أفكار سليمة/ تفسيرات بديلة

من المستبعد أن يسير كل شىء بشكل سيِّئ. على كلٍ القلق سوف لن يغير شيئاً، دعنى أتعامل مع الأشياء الأكثر إحتمالاً.

أشعر بأعراض القلق كما وضحها لى الطبيب. أعرف أنها لن تؤذينى. من المستبعد أن أكون مصاباً بمرض خطير ولم يكتشفه كل الأطباء الذين فحصونى.

أحب أن أنجز الأشياء بكفاءة لكن كأى شخص سأرتكب أحياناً بعض الأخطاء. سأحاول عمل كل ما بوسعى.

لا يوجد دليل أنّ شيئاً سيِّئاً سيحدث ولن أعيش على إحتمالات مستبعدة.

أنا لا أحب ما حدث لكن على أن أتقبل الأشياء كما هى وأتعايش معها. وقد فعلت ذلك من قبل.

سادساً: فكر بالأكثر إحتمالاً

عندما تبدأ بتحليل موقف ما وجّه إلى نفسك سؤالاً محدداً. كم هى إحتمالية أن يكون ذلك صحيحاً؟ ما هو الدليل على صحة النتيجة التى وصلت إليها؟ لو نظرت بكل تجرد ستجد أنك تشغل بالك بأمور نادرة الحدوث.

سابعاً: تغيير تركيز الوعى فى موقف ما..

كثيراً ما ندرب مرضانا على تغيير تركيزهم من الجانب المثير للقلق إلى الجزء العملى الصرف منه. فمثلاً عندما يتأخر ولدك عن البيت.. يمكن أن تشغل تفكيرك بأسلوب (الكارثة) ومثاله: (ربّما أصابه كذا أو تعرض لكذا..). وبدل ذلك، بالإضافة للمهارات السابقة، ما نود أن تفعله هو أن توجه تركيزك نحو الجزء العملى للموقف. وهنا اسأل نفسك بوضوح: ما هى الخطوة العملية التى يمكن أقوم بها الآن لأطمئن بها على سلامة ولدى؟ والتى قد تكون الإتصال بصديقه المقرب أو بابن عمه الذى اعتاد الذهاب إليه.

ثامناً: تجنب بعض السلوكيات التى تؤكد القلق

ومنها الطمأنينة المفرطة على أفراد العائلة، أو زيارة الأطباء بشكل متكرر بسبب الأعراض الجسدية للقلق، وأجراء فحوصات طبية غير ضرورية. ومن هذه السلوكيات أيضاً تحاشى الأحداث التى تزيد القلق مثل قراءة أخبار الحوادث أو زيارة بعض الأماكن التى تسبب خوفاً غير مبرر وغير ذلك. ومنها التسويف، وتأجيل عمل بعض الأمور خوفاً من النتيجة النهائية غير المرضية مثل تأجيل المباشرة فى مشروع ما خوفاً

من نتيجة غير مرضية. ومنها أيضاً محاولة التحكم بالقلق بغية تقليله وعندما يستعصى ذلك يتزايد القلق أكثر.

تاسعاً: ذكـر نفسك بالثمن الفادح الذى يدفعه جسمك ثمناً للقلق وكثرة التفكير، وإنشغال البال.

لدى أطباء القلب والأعصاب الكثير ليقولوه لك عن زيادة تعرض القلقين لخطورة الإصابة بالجلطة فى القلب أو الدماغ والتى تشكل أكثر الأمراض فتكاً بالبشرية هذه الأيّام

القلق.. ليس سلبياً دائماً:

توصل باحثون إلى أنّ القلق يخفِّف من العوارض التى يعانى منها المصابون بالإكتئاب.

وتوصل الباحثون طبقاً لما ورد بموقع "لايف ساينس"، إلى هذه النتيجة باستخدام تقنية التصوير بالرنين المغناطيسى الوظيفى لمراقبة نشاط أدمغة مرضى يعانون من الكآبة، ولكن ليس من القلق، أو من حالتين من حالات القلق.

وراقب الباحثون حالات اكتئاب ونوعين من القلق عند مرضى، يتميّز الأوّل باليقظة المشوبة بالحذر والخوف من المجهول قد يؤدِّى إلى الشعور بالذعر، والثانى عبارة عن قلق خفيف قد يمر به الناس خلال حياتهم اليومية.

وأكّدت الدراسة: "أنّ ثلاثة أرباع الذين يعانون من حالات اكتئاب شديدة يعانون أيضاً من القلق، والعكس هو الصحيح"، مشيرة إلى أنّه عند الشعور بالقلق تنشط مناطق فى منطقة الفص الأيمن من الرأس

خلف الأذن اليمنى، وأخرى فى المنطقة اليسرى منه مسؤولة عن الكلام.

فيما قال باحثون آخرون: إنّ الكآبة تنشط منطقة فى الفص الجبهى الأيمن من الرأس، وخلص الباحثون إلى أنّ نشاط دماغ شخص قلق وكئيب يختلف عن نشاط دماغ مكتئب ويشعر بالذعر، وأنّ "القلق أحياناً مفيد لك؛ لأنّه قد يساعدك على التخطيط بعناية وبشكل أفضل وربّما التركيز أكثر"، لأنّه يرغم الناس على اتّخاذ إجراءات وقائية فى حياتهم

نصائح لراحتك:

١ - اترك المستقبل حتى يأتى، ولا تهتم بالغد لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك.

٢ - ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.

٣ - عليك بالمشى والرياضة، واجتنب الكسل والخمول، واهجر الفراغ والبطالة.

٤ - جدد حياتك، ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذى تعيشه.

٥ - اهجر المنبهات والإكثار من الشاى والقهوة، واحذر التدخين والشيشة وغيرها.

٦ - كرر (لا حول ولا قوة إلا بالله) فإنها تشرح البال، وتصلح الحال، وتحمل بها الأثقال، وترضى ذا الجلال.

٧ - أكثر من الاستغفار، فمعه الرزق والفرج والذرية والعلم النافع والتيسير وحط الخطايا.

٨ ـ البلاء يقرب بينك وبين الله ويعلمك الدعاء ويذهب عنك الكبر والعجب والفخر.

٩ ـ لا تجالس البغضاء والثقلاء والحسدة فإنهم حمى الروح، وهم حملة الأحزان.

١٠ ـ إياك والذنوب، فإنها مصدر الهموم والأحزان وهى سبب النكبات وباب المصائب والأزمات.

١١ ـ لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيئ الذى يقال فيك فإنه يؤذى قائلة ولا يؤذيك.

١٢ ـ سب أعدائك لك وشتم حسادك يساوى قيمتك لأنك أصبحت شيئاً مذكوراً ورجلاً مهماء

١٣ ـ اعلم أن من اغتابك فقد أهدى لك حسناته وحط من سيئاتك وجعلك مشهوراً بيننا، وهذه نعمة.

١٤ ـ أبسط وجهك للناس تكسب ودهم وألن لهم الكلام يحبوك وتواضع لهم يجلوك.

١٥ ـ ابدأ الناس بالسلام وحيهم بالبسمة وأعرهم الاهتمام لتكن حبياً إلى قلوبهم قريباً منهم.

١٦ ـ لا تضيع عمرك فى التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن فإن معنى هذا أنك لم تنجح فى شىء.

١٧ ـ كن واسع الأفق والتمس الأعذار لمن أساء إليك لتعش فى سكينة وهدوء وإياك ومحاولة الانتقام.

١٨ ـ لا تفرح أعداءك بغضبك وحزنك فإن هذا ما يريدون فلا تحقق أمنيتهم الغالية فى تعكير حياتك.

١٩ ـ اهجر العشق والغرام والحب المحرم فإنه عذاب للروح ومرض للقلب، وافزع إلى الله وإلى ذكره وطاعته.

٢٠ ـ إذا وقعت فى ازمة فتذكر كم أزمة مرت بك ونجاك الله منها، حينها تعلم أن من عافاك فى الأولى سيعافيك فى الاخرى...

الاكتئاب.. القاتل الصامت

الاكتئاب حالة انفعالية قد تدوم لفترات طويلة جداً وقد تكون لفترات أقل طولاً، وأهم سماتها ان الفرد يشعر فيها بالحزن والهم ويميل إلى التشاؤم والشعور بالانقباض إضافة إلى أنه يشعر بالعجز والضعف واليأس.ويترافق مع ذلك العديد من الأعراض المزاجية والسلوكية والعقلية والجسمية.. مثل:

١ ـ فقدان الشعور بالاستماع بالأشياء السارة والسعيدة.

٢ ـ تراجع اهتمامه بالهوايات وتناقض تفكيره بمستقبله.

٣- اضطرابات فى النوم.

٤- فقدان الشهية إلى حد ما وتراجع فى الوزن.

٥- الشعور بالتعب ولو لجهد بسيط

٦- ضعف التركيز وعدم الاستمرار فى الانتباه

٧- تراجع كفاءته المهنية وانخفاض جدارته فى القيام بأعماله

٨- تظهر عليه أفكار الميل إلى الرغبة بالموت والانتحار

٩- ولا يعتبر الاكتئاب حالة مرضية إلاّ ضمن شروط وإلاّ فإنه يعتبر حالة حزن يمكن ان يمر بها الإنسان كجزء من حياته اليومية.

وأهم هذه الشروط:

١- ان يكون قد عانى من خمسة أو أكثر من الأعراض السابقة ولفترة أسبوعية على الأقل

٢- ان تغلب هذه الأعراض عليه معظم اليوم

٣- ان يكون تناقص الاهتمام أو السرور بشكل واضح فى أغلب الأنشطة.

٤- ان يكون فقد الوزن دون اتباع نظام حمية كما ان زيادة الوزن قد تكون عرضا من أعراض الاكتئاب

٥- ألاّ تكون الأعراض قد ظهرت نتيجة تأثيرات فيزيولوجية مرضية مباشرة أو نتيجة لتعاطى عقار بشكل غير صحيح أو بتأثير جانبى لأحد الأدوية

٦- ولا تدخل الأعراض ضمن التشخيص الإكلينكى إلاّ فى حال أدت إلى آلام نفسية شديدة تضر بفعالية الشخص الحياتية وتعيق قدرته على القيام بوظائفه الاجتماعية والمهنية وغيرها

ولابد من الملاحظة ان الاكتئاب يصيب جميع الأعمار فهو ليس حكراً على الراشدين الكبار بل يمكن ان يصيب المراهقين بل وحتى الأطفال، كما أنه ليس حكراً على مجتمع بعينه فهو ينتشر بشكل عام فى جميع المجتمعات ويتأثر بالظروف الحياتية والمعيشية للأفراد والجماعات.

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو مصطلح طبى يشمل نطاقا واسعا من الاضطرابات النفسية. فى أخف حالاته فإن الاكتئاب يتسبب فى مزاج هابط لا

يمنعك من السير فى حياتك الطبيعية، لكنه يصعب عليك القيام بالأمور ويجعلها تبدو أقل قيمة.

فى أعنف حالاته فإن الاكتئاب قد يهدد الحياة، وقد يدفعك إلى التفكير فى قتل نفسك أو التوقف عن الرغبة فى الحياة.

القلـــق

الذين يعانون من الاكتئاب كثيرا ما يعانون من القلق كذلك. إنك تصبح قلقا عندما تشعر بالخوف، سواء كان القلق حقيقيا أو متخيلا. القلق قد يظهر فى أعراض جسدية مثل الصداع وآلام العضلات والتعرق والدوار. شخص ما يعانى من القلق قد يمتلئ عقله بأفكار مزدحمة ومتكررة، مما قد يجعل من الصعب عليه أن يركز أو يسترخى أو ينام. على المدى الطويل فإن القلق قد يورث الإرهاق الجسدى وضعفا عاما فى الصحة.

الاضطراب العاطفى الموسمى

هذا النوع من الاكتئاب يُعتقد أن مصدره نقص ضوء النهار فى شهور الشتاء، مما يجعل بعض الناس أكثر عرضة للاكتئاب.

اكتئاب ما بعد الولادة

بعض الأمهات يعانين من الاكتئاب بعد ولادة أولادهن. يعتقد أن مصدر ذلك هو التغير الكبير فى مستويات الهرمون.

الاكتئاب المصاحب للهوس

هذا يتسبب فى جعل الناس يعانون من نوبات من الاكتئاب والهوس. الهوس هو حالة من التهيج الشديد وعدم التحكم فى السلوك.

ما هى أعراض الاكتئاب؟

الاكتئاب يؤثر فى أناس مختلفين بطرق مختلفة، وقد يتسبب فى طيف واسع من الأعراض التى قد تكون عاطفية أو جسدية.

الذين يعانون من الاكتئاب قد:

- يشعرون بهبوط الروح المعنوية معظم الوقت
- يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم وقد يفتقدون الثقة بالنفس
- يكونون منشغلين بأفكار سلبية
- يشعرون بالعجز والخواء واليأس
- يلومون أنفسهم ويشعرون بالذنب تجاه الأمور بدون ضرورة
- يجدون من الصعب عليه أن يركزوا أو يتخذوا قرارات
- يكونون سريعى الانفعال بشكل غير اعتيادى أو يفقدون الصبر
- يستيقظون مبكرا أو يعانون من صعوبات فى النوم
- يأكلون أكثر من المعتاد فتزداد أوزانهم أو لا يأكلون جيدا فتنقص أوزانهم
- لا يتمتعون بالأنشطة المبهجة عادة
- يعانون من نقص فى الرغبة الجنسية
- يستهلكون
- التبغ أو الكحول أو المخدرات الأخرى أكثر من المعتاد
- يفكرون فى أو يرتكبون أفعال إيذاء النفس أو الانتحار
- يعانون من الضعف فى النشاط والطاقة

- يبتعدون عن الآخرين بدلا من أن يطلبوا منهم المساعدة أو الدعم

- يكون لديهم نظرة يائسة ومتشائمة للمستقبل

ما الذى يسبب الاكتئاب؟

ليس هناك سبب واحد بعينه للاكتئاب، يختلف الوضع من شخص إلى آخر. فى كثير من الأحيان فإن الاكتئاب ينقدح بأحداث الحياة، خصوصا فى المرحلة الأولى من الاكتئاب. ما حدث لك وأنت طفل قد يكون له أثر بالغ فى كيفية إحساسك نحو نفسك الآن.

الأحداث المأساوية مثل الاعتداء الجسدى أو الاغتصاب قد تقدح الاكتئاب، وكذلك وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء. إنه ليس فقط التجربة السيئة هى التى تسبب الاكتئاب ولكن كيف تتعامل معها. التجارب السيئة تكون أكثر مساهمة فى إحداث الاكتئاب إذا كانت أحاسيسك تجاه التجربة مكتومة ولم يعبر عنها ولم تستجلى.

من الممكن كذلك أن يربط الاكتئاب بأسباب جسدية. الغذاء الفقير فى محتواه، أو فقدان اللياقة البدنية أو الأمراض مثل الانفلونزا، قد تتسبب كلها فى شعورك بالاكتئاب. التعاطى المتكرر لبعض المخدارت التى تتعاطى للشعور بالبهجة قد يقود إلى الاكتئاب.

ما هى طرق العلاج المتوافرة؟

إنه لمن المثير للاستغراب أنك عندما تبحث عن مساعدة لعلاج الاكتئاب فإن الأمر يبدو وكأنه عبء إضافى للاختيار بين أنواع العلاج المختلفة فى وقت قد يصعب فيه عليك اتخاذ أى قرار. هناك نطاق واسع من العلاجات المتوافرة. لكن توفر بعض هذه العلاجات قد يكون

محدودا تبعا للمكان الذى تعيش فيه. على سبيل المثال العلاج الذى يتم عن طريق الحوار مثل الاستشارة النفسية (counselling) فإنه متوافر فى لندن والمناطق الجنوبية الشرقية أكثر من المناطق النائية فى شمال

الاكتئاب قد يسبب العجز بالشيخوخة:

أظهرت دراسة أميركية أن معاناة الفرد من أعراض الاكتئاب خلال مرحلة ما يعرف بمنتصف العمر قد تزيد من مخاطر إصابته بالعجز عند تقدمه بالسن.

وتقول الدراسة التى أشرف على إعدادها باحثون من جامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو، إن ظهور أعراض الاكتئاب على الفرد فى مرحلة منتصف العمر قد يكون له ارتباط بزيادة احتمالية إصابته بالعجز فى مرحلة الشيخوخة، وبدرجة تحرمه من القيام بالمهام الحياتية اليومية.

واستند الباحثون على دراسة أجروها استهدفت أكثر من سبعة آلاف شخص راشد تراوحت أعمارهم بين خمسين عاما و٦١، وقت بدء الدراسة.

وتُفيد نتائج الدراسة التى نشرتها الدورية الأميركية لطب الشيخوخة، على موقعها الإلكترونى بوجود ارتباط قوى بين أعراض اكتئاب فى مرحلة منتصف العمر والعجز فى مرحلة الشيخوخة.

وكشفت الدراسة أن ٤٥٪ من المشاركين الذين أبلغوا عن معاناتهم من أعراض اكتئاب واضحة وقت بدء الدراسة واجهوا صعوبات فى الحركة وفى ممارسة الأنشطة الحياتية اليومية فى مرحلة لاحقة.

وتعليقا على ذلك قال الاختصاصى فى مجال طب أمراض الشيخوخة كينيث كوفنسكى وعضو فريق الدراسة "نحن نعلم أن

الأشخاص المصابين بالاكتئاب معزولون اجتماعياً، وهذا بدوره يقلل من قدرتهم على العيش باستقلالية". علاوة على أنهم أقل نشاطاً من الناحية البدنية، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على صحتهم.

كما نبه كوفنسكى إلى أن الدراسة لم تستهدف الكشف عن أسباب هذا الارتباط، مشيراً فى الوقت ذاته إلى أنه من غير الواضح ما إذا كان علاج اكتئاب منتصف العمر باستخدام الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن يُساعد فى منع حدوث العجز لاحقاً.

الاكتئاب يمنعك من علاج السمنة:

الاكتئاب والسمنة وجهان لعملة واحدة.. وهذه المقولة ليست مجرد جملة لا سند لها، بل أن الدراسات العلمية أثبتتها. فانخفاض معدل مادة السروتونين بالدم يؤدى إلى الإصابة بالاكتئاب، كما أن هذا الانخفاض يقود الى الشراهة فى تناول الطعام وهو ما يؤدى بالقطع إلى الإصابة بالسمنة. وهكذا يرتبط الاكتئاب بالسمنة، والسمنة بالاكتئاب.. وفى علاقاتهما معا تؤكد السمنة الاكتئاب، بينما يمنع الاكتئاب صاحبه من علاج السمنة.

والانسان المكتئب والذى يشعر بعدم الثقة بالنفس أو اليأس يحاول أن يجد الأمان فى تناول المزيد والمزيد من كميات الطعام، فى رغبة حقيقية للحفاظ على الذات والابقاء على الحياة، ولكن بصورة مبالغ فيها. فمن المعروف أن تناول الطعام هو أول الطرق التى تستخدمها غريزة حب الحياة فى الاستمرار فى الحياة.. ولكن الاكتئاب يبالغ فى استثمار هذه الطريقة فيأكل المكتئب ويأكل ويأكل.. حتى يصاب بالسمنة.

بعد الإصابة بالسمنة يتفاقم الاكتئاب.. اذ أن السمين المكتئب لا يجد ملابس لائقة فيتدهور مستوى أناقته ويهمل منظره ويشعر بالدونية مهما حاول أن يقاوم.. فيزيد الاحساس بالاكتئاب.. ثم يدخل الشخص السمين فى مرحلة مضاعفات السمنة فى صورة الاصابة بأمراض مختلفة مثل القلب وارتفاع الضغط وسكر الدم، وآلام المفاصل والعضلات، فيزيد الاكتئاب نتيجة الاحساس بوطأة المرض.. وقد تفقده السمنة بعض من علاقاته الحميمة، مثل العلاقات الزوجية التى تتأثر بالقطع بالسمنة سواء بسبب الاحساس بنقص الثقة بالنفس والدونية، أو باضطراب الهورمونات الذى ينعكس بالتالى على كل نواحى الحياة من عاطفة وجسد ونفس.

لكن أخطر نقطة فى تزاوج الاكتئاب والسمنة هو فى أن الاكتئاب قد يمنع الشخص السمين من طلب العلاج من سمنته.. فالاكتئاب الذى يجعل الانسان يفقد الرغبة فى الحياة (وفى حالاته الشديدة قد يدفع الى الانتحار) يجعله يشعر بحالة من عدم الرغبة فى فعل أى شىء، حتى لو كان هذا الشىء هو الذهاب الى الطبيب لعلاج السمنة. فيتقوقع الشخص السمين فى سمنته، متمترسا خلف طبقة الدهن الكثيفة التى تحيط بجسمه، قاطعا كل صلة له بالعالم، فى حالة موت بطىء مع انعدام الرغبة فى الحياة.

وهنا نتوجه بالنصيحة لكل من يعانى من السمنة والاكتئاب.. قاوم اكتئابك ولو مرة واحدة.. اذهب فيها لطلب العلاج.. وبعدها ستتحسن كل الأسباب التى اصابتك بالسمنة والاكتئاب.. أو بالاكتئاب والسمنة.. أيهما أولا.. وستبدأ رحلة الأمل والسعادة والصحة واستعادة الرغبة فى الحياة.. الحياة المشرقة الجميلة.

قلة النوم تسبب الاكتئاب والبدانة والزكام

يعانى نصف الألمان من اضطراب النوم، حسب إحصائيات أكاديمية النوم والصحة الألمانية، فى ريجنزبورغ (جنوب)، إلا أن النساء يعانين من اضطراب أشد يجعلهن أكثر عرضة من الرجال للمضاعفات الناجمة عن قلة النوم والممتدة بين الاكتئاب والبدانة وضعف الذاكرة.

ويقول البروفسور يورجن زولاى، من جامعة ريجنزبورغ، إن اضطراب النوم لا يكبح إفراز الهرمون الكابح للجوع فحسب، وإنما يؤثر فى الذاكرة ويضعف مناعة الجسم البشرى أيضا. وأجرى زولاى، الذى يترأس أكاديمية النوم والصحة أيضا، دراسة فى مختبرات الجامعة على ٤٠٠ امرأة ورجل يعانون من اضطراب النوم وتوصل إلى أن ٤٢ فى المائة منهم يعانون من اضطراب يومى فى النوم، وأن ١٥ فى المائة منهم يعانون من اضطراب شديد فى النوم يؤثر فى صحتهم وحياتهم اليومية. ويمكن الحديث عن اضطراب «شديد» فى النوم حينما تؤثر الظاهرة على نشاط الإنسان أثناء النهار وعمله وعلاقاته.

ولا يزيد عدد ساعات نوم المعانين من قلة النوم على ٣ إلى ٤ ساعات يوميا، ويستيقظون عادة فى ساعات الصباح الأولى ويتعذر عليهم النوم بعدها. وتشتد الحالة عند وجود موعد صباحى، أو مواجهة طلب عمل، أو امتحان، وتؤدى بالتالى إلى إخفاق المرشح للعمل. وهذا ليس إلا واحدا من المضاعفات الاجتماعية التى تمتد بين مشكلات البيت والعمل التى تتفاقم بسبب قلة النوم.

هل البكاء مهم؟

أجريت الكثير من الدراسات حول هذا الموضوع ولكن ما هى حقيقة تأثير البكاء على الصحة؟ وهل هو ضار أم نافع؟ وتشير الأبحاث

الأخيرة إلى أن البكاء يزيد الأمر سوءاً لأنه يسبب الصداع وأن الدموع التى تنهمر من العين تقود إلى الإصابة بالشقيقة (الصداع النصفى).

بكاء عاطفى

ويرى فرى أن الدموع تخلص الجسم من المواد الكيماوية المتعلقة بالضغط النفسى، ولدى دراسة التركيب الكيمائى للدمع العاطفى والدمع التحسسى (الذى تثيره الغبار مثلاً) أن الدمع العاطفى يحتوى على كمية كبيرة من هرمونى "البرولاكين" و"آى سى تى أتشن" اللذين يتواجدان فى الدم فى حال التعرض للضغط، وعليه فإن البكاء يخلص الجسم من تلك المواد. وأوضح هذا الاكتشاف سبب بكاء النساء بنسبة تفوق بكاء الرجال بخمسة أضعاف، فالبرولاكين يتواجد لدى النساء بكميات أكبر مقارنة بالكمية لدى الرجال لأنه الهرمون المسؤول عن إفراز الحليب.

ويقول الدكتور فرى أن الحزن المسؤول عن أكثر من نصف كمية الدمع التى يذرفها البشر فى حين أن الفرح مسؤول عن ٢٠٪ من الدمع، أما الغضب فيأتى فى المرتبة الثالثة.

ويقول روت "لسبب ما قرر المجتمع التعبير عن المشاعر بهذه الطريقة عير الصحية فى حين أن التعبير عن العواطف أفضل بكثير من كبتها".

كيف نتغلب على الاحباط:

إذا أصابك التوتر ووصل بك إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة فى الانطواء فمعنى ذلك أن الإحباط قد تملكك.

وعليك عدم الاستسلام لهذا الإحباط الذى يعد من أخطر المشاكل التى يتعرض لها الإنسان بصورة مستمرة فى حياته اليومية.

فالإحباط يؤثر تأثيرا سلبيا على سلوكياتنا فهو يعوق تقدمنا فى مسيرة الحياة ويجعل الشاب يبدو كهلا مكبلا بالهموم عاجزا عن الإنجاز، وهى حالة شعورية تطرأ على الشخص حين يتعرض لضغوط اجتماعية أو نفسية لا يستطيع مواجهتها فتؤدى إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز ??فحين يتعرض الإنسان ـ على سبيل المثال ـ إلى مناوشات بالطريق ثم اختلافات فى العمل ثم مشاحنات أسرية. كل ذلك يدفع به إلى الانطواء والشعور بالإحباط، وللتغلب على هذا الشعور الذى قد يؤدى إلى الاكتئاب ننصح بالآتى:

ـ اتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطىء.

ـ تفريغ المشاكل بالفضفضة مع صديق أو إنسان مقرب.

ـ البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة فى ذلك دون مكابرة.

ـ الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة.

ـ تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية باسترجاع التجارب المشابهة التى مرت به وتغلب عليها فيثق فى قدرته على تخطى الأزمة.

ـ تبسيط الضغوط النفسية والثقة بأن أى مشكلة لها حل حتى وإن كان فى وقت لاحق.

ـ ممارسة الهوايات لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة.

ـ أن يترك الإنسان التفكير فى مشاكله ويحاول إسعاد الآخرين، فيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط.

- تذكر أن دوام الحال من المحال والثقة بأن الوقت كفيل بإنهاء هذه الحالة.

- الاهتمام بالغذاء، والحرص على تناول البروتينات الحيوانية والنباتية وعسل النحل والقرفة، لأن ما تحتويه هذه الأغذية من أحماض أمينية يعتبر مضادات طبيعية للإحباط.

■■■

8

كيف تطرد الخوف من حياتك؟

الخوف عائق كبير يمنع الإنسان من النجاح والتقدم فى حياته فلنتعلم معا كيف نسيطر عليه ونحوله إلى أداة تدفعنا إلى الأفضل دائما.

طريقة لتطرد الخوف من حياتك:

اعترف بخوفك:

الخوف هو احد الاحاسيس الطبيعية التى تمر بالبشر. ومن الممكن ان يكون الخوف نافعا اذا جاء ملائما للموقف الذى ادى إليه. فهو ينبهنا لحدوث خطر ما. لذا تعتبر اول خطوه للتخلص منه هو تقبله والاعتراف به.

افصل الخوف عن الموقف الذى أدى إليه...

إنك بهذه الطريقة ستضع مسافه بين إحساسك بالخوف وبين حقيقة الموقف الذى أدى إليه فستسطيع بذلك تقييم قدر الخوف الذى تشعرين به وتحديد إن كان ملائما للموقف أم مبالغا فيه.

عبر عن خوفك...

لاتخجل من الإضطراب وإبداء التوتر والبكاء نتيجة شعورك بالخوف من شىء ما. فالخوف هو كأى إحساس طبيعى يخرج على شكل سلوك

تخرج به انفعالاتك وتتخلص منها. اما كتمان الخوف فهو غير مفيد لذا فمن الافضل التعبير عنه حتى تستطيع مواجهته ومقاومته.

تقبل خوفك كما هو...

يجب ان تنظر لإحساس الخوف الذى بداخلك على حقيقته دون أن تحاول اخضاعه للمنطق. فهو فى حد ذاته إحساس غير منطقى وقد لايتفق فى كثير من الاحيان مع الموقف الذى أدى إليه. ولكنه يكون فى أغلب الأحيان صدى لمواقف أخرى مشابهه أو ذكريات مختبئه فى العقل الباطن قد تمت استثارتها.

لاتشعر بالذنب بسبب خوفك...

من حقك الإحساس بالخوف مهما كانت طبيعته وحجمه. فالشعور بالذنب وتأنيب النفس عليه لايساعدان كثيرا على الخروج منه بل على العكس يؤديان إلى تعقيد الموقف وتراكم الانفعالات السلبيه بداخلك.

حاول توقع الخوف...

لابد أن تستعد دائما لمواجهة المواقف التى تكون متأكد من أنها ستشعرك بالخوف فتتخذ خطوات عمليه لتحمى نفسك منها. وتأكد أن أى خطوه ستقوم بها لتحمى نفسك من الخوف ستجعلك تتقدم فى طريق تخلصك منه تماما. كما أن بذلك ستتقرب أكثر من الحقيقة وتستطيع السيطرة على الخوف ليتناسب مع الموقف الذى أدى إليه.

لا تفكر فى الفشل:

عندما تبدأ فى عمل ما ركز فقط على خطوات تحقيقك له وواجه الصعوبات التى تصادفك وحاول حلها تدريجيا دون التفكير فى النتيجة.

وبذلك تشغل عقلك بالتفكير فى شىء نافع بدلا من الخوف الذى سيعوقك عن العمل نهائيا.

لا تطلب المستحيل:

حدد لنفسك أهدافا يمكنك تحقيقها واعطى لنفسك الوقت الكافى لتنجزها. فمن الأفضل لك أن تنجز مهمات صغيره بنجاح بدلا من الطموح إلى أشياء كبيره يصعب عليك تحقيقها فتقع فريسة إحساس الخوف والقلق.

تذكر بطولاتك:

عندما يصادفك إحساس الخوف حاول تذكر أى موقف صعب قد مر بك من قبل ونجحت فى تخطيه ومواجهته بشجاعه لتستمد منه القوه فى مقاومة إحساس الخوف الذى تشعر به.

تحرك:

لا تتوقف عند إحساسك بالخوف فتمتنع عن اتخاذ أى موقف ايجابى يحررك من خوفك الحالى. بل حاول التصرف لإنهاء المشكلة والتخلص معها من الخوف والقلق.

هنئ نفسك:

عندما تنجح فى أى مره فى الإنتصار على الخوف والتغلب عليه هنئ نفسك وكافئها على ما أنجزته حتى يكون ذلك دافعا لك فيما بعد.

اعترف بالعالم المحيط بك:

إن كل ما يحيط بك سواء كان أشخاصا أو أشياء فهو يجعلك تشعر بوجودك. فلا تنكره أو تتجاهله مهما كان يشعرك بالخوف حتى تستطيع التعامل معه ومواجهته.

أنواع الوساوس الأساسية وطرق علاجها

يبدأ مرض الوسواس احيانا فى مرحلة الطفولة قبل سن العاشرة من العمر نتيجة للتغييرات الحاصلة فى نسيج المخ وقد يتعرض الى حالة من حالات الخمود او الركود ويعود بعدها فى المراحل الاخرى عندما يتعرض الفرد الى مشكلة معينة توقظ ذلك المرض ويظهر فى حالة اشد مما كان عليه فى مرحلة الطفولة.

كما تبدأ الوساوس للبعض الاخر فى مرحلة المراهقة فى سن السابعة عشر من العمر وذلك لتغييرات الحاصلة فى النسيج العصبى لدى الفرد ويكون المرض فى هذه المرحلة اشد من المرض عندما فى فترة الطفولة وذلك بسبب مشاكل المراهقة التى تزيد من ذلك.

انواع الوسواس

هناك ثلاثة انواع للوسواس هى ما ياتى:

١ ـ وسواس الشيطان كثيرا ما يصاب به من يميل الى الدين بحيث يصبح هدف الشيطان اخرجه عن طاعة ربه بكل الاساليب والوسائل كما اخرج ادم من الجنة بعد ان نسى امر ربه، كما يتعلق هذا النوع من المرض بالنقص فى العبادة او الصلاة ايضا. على الفرد ان يكون حذرا من ذلك ولا ينسى طاعة ربه ولو للحظة ويزول هذا المرض بالطاعة والاستعاذة والاصرار على دحر الشيطان، ربما يعود المرض الى الفرد عدة مرات ولكن بالحذر والارادة والعزيمة فى مصارعة الشيطان والتغلب عليه بالتركيز على العبادة والخشوع والاستمرار على ذلك عندها يتعب الشيطان ويولى الادبار.

٢ - وسـواس النفس ينتج هذا الوسـواس من المغـريات الموجـودة فى البيئة الاجتماعية وتلعب التنشئة دورا مهما فى ذلك من الحد منها او الزيادة لها ويتعلق بحديث النفس بما يرى من مغريات ودرجة تاثيرهذه المغريات عليه فان ضعف امامها فانه سيكون عبدا لها اما اذا صمم على ازالتها بالوسائل الناجعة والمختلفة التى تعمل على استثارة الطاقة النفسية السليمة والفكرية والاجتماعية للحد منها عن طريق تكوين علاقات اجتماعية نزيهة والانضمام للنشاطات الاجتماعية المختلفة وانشغال الفرد بمهارات متعدد ومختلفة لاشغاله عن التفكير بتلك الوساوس عندها يتم العلاج ويتخلص الفرد من ذلك المرض المزعج.

٣ - الوسـواس القـهـرى: يعتبـر هذا النوع من الوسـوس من اصعب الانواع لانه ناتج عن خلل فى كيمائية المخ والنسيج العصبى ولهذا يحتاج الى سنوات طويلة للعلاج. يتميز هذا المرض بسيطرة الافكار او الافعال على المريض سيطرة تامة. يصاب بالوسواس القهرى المؤمن والكافر على حد سواء بحيث تسيطر على الفرد فكرة مزعجة ومرفوضة على ذهنه وتقتحم حياته مهما اراد ابعادها ولا علاقة لها بالجن او المس وانما العلاقة بكيميائية المخ.

هناك عوامل كثيرة تلعب دورا مهما فى ظهور المرض كالوراثة والاضطرابات البيولوجية الكيماوية الجسدية والاختلالات النفسية الفردية والعوامل الاجتماعية والثقافية وان تفاعلت جميعها عندها يصبح المرض شديدا ومتأزما ويصعب علاجة وقد يتعذر شفائه. لهذا المرض علاقة قوية مع القلق النفسى والكآبة وتشير بعض الدراسات الى ان علاقته مع القلق تصل الى نسبة عالية جدا اى حوالى ٧٦٪ ومع الاكتئاب حوالى ٣٣ ٪. واشارت دراسات اخرى الى ان اشخصية القلقة

او الخوافة يكون احتمال الاصابة لديهم بالمرض حوالى ٣٣ ٪ خاصة اذا وجد المرض البيئة الصالحة لذلك. ولهذا يحتاج المرضى لعلاج دوائى ونفسى وقد حقق هذان النوعان من العلاج نسب عالية من الشفاء بحيث وصلت مابين ٦٠ـ ٨٠ ٪ منهم شفاءا تاما او اخرون يتحسنون اما من يستمر المرض معهم فانهم بنسبة ما بين ٢٠ـ٤٠ ٪

علاج الوسواس القهرى: يتم العلاج بالطريقتين، الدوائى والعلاج النفسى السلوكى:

١ ـ العلاج الدوائى الذى يهدف الى اعادة كيمائية المخ الى وضعها الطبيعى وذلك باعطاء مثبطات لاسترجاع السيروتونين الانتقائية التى يطلق عليها الاسم العلمى (ماسا وهناك مجموعة اخرى مختصرها العلمى (الماس) ومن المعتاد تعطى ماسا او المثبطات فى الصباح او بعد العشاء ويستمر المريض فى تناولها لمدة ثلاثة اشهر بكمية خمسين ملجم، ان شعر المريض بتحسن فانه يستمر على ذلك، وتعتمد فترة الاستمرار على حالة المريض وتقبل جسمه للعلاج وتقدمه فى الشفاء وقد تكون سنة، اما اذا لم يتحسن فتضاعف الجرعة ويستمر معه لمدة ثلاثة اشهر ايضا ويراقب الطبيب المعالج اثر الجرعة فان لم يظهر تحسن على المريض عندها يلجا الطبيب الى مضاعفة الجرعة ثلاث مرات ويستمر معه لمدة ثلاثة اشهر اخرى، وان لم يظهر تحسن فانه يضاعفها الى اربعة عما كانت عليه فى المرة الاولى. ولهذا السبب ننصح بالصبر والاستمرار على الدواء والحذر من التوقف عنه الا بارشاد الطبيب المعالج ومن المعلوم ان المرض ياتى بسرعة ولكن يزال بصعوبة، وان تحسن اضطراب الوسواس لا يظهر هذا التحسن الا بعد اسابيع من العلاج اى بعد شهر على الاقل من بدأ العلاج.

٢ ـ العلاج السلوكى المعرفى: يتم على يد المعالج النفسى وذلك بمعرفة السبب ومحاولة التخلص من تلك المسببات بكل الوسائل الممكنة كى يسير العلاج الدوائى مع العلاج النفسى وتكون النتائج مرضية لكلا الطرفين. يحاول المعالج النفسى بتشجيع المريض على التحلى بالشجاعة وقوة الارادة بمحاولة التعرض الى ما يخشاه ويخاف ويقلق منه والذى يسبب فى زيادة وساوسه وتؤدى تلك المواجهة الشجاعة والحكيمة وعدم الهرب منها الى دحرالمرض والتخلص منه مع تكرار تلك المحاولات إلى أن يشفى المريض من مرضه بشكل تام.

خلص نفسك من مخاوفك:

استخدم هذه الطريقه للتخلص من الخوف،ردد عبارة"أنا أعتقد فى الله وهو يسمعنى وهو الذى يخلصنى من كل مخاوفى".

تعرف على عجائب عقلك الباطن وكيفية عمله ووظائفه.

أتقن الطرق التى تساعدك على التغلب على خوفك،مارسها عملياً الآن،سيستجيب اللاوعى وستتحرر من كل مخاوفك.

نفذ هذه الطريقة للتحرر من الخوف:

١ ـ أفعل الشىء الذى تخشاه،وسيكون موت الخوف أكيداً .قل لنفسك أنا سأقهر هذا الخوف وستسطيع قهره.

٢ ـ الخوف هو تفكير سلبى فى عقلك،استأصله بالتفكير الإيجابى البناء،لقد قتل الخوف الملايين، والثقه أعظم من الخوف،أنه لايوجد شئ أقوى من الإيمان بالله والإيمان بالخير.

٣ ـ إن الخوف هو العدو الأكبر للإنسان،إنه وراء الفشل والمرض والعلاقات الإنسانيه السيئه.إن الحب يبعد الخوف،وهو ارتباط عاطفى

بالأشياء الطيبه فى الحياه،أغرق فى الحب بأمانه واستقامه وعداله ونيه حسنه ونجاح،عش فى التوقع السعيد للأفضل وسوف يأتيك الأفضل دون شك.

٤ ـ قاوم إيحاءات الخوف بعكسها مثل قولك: "أنا غنى،أنا رابط الجأش، أنا هادئ"وستكون النتائج مذهله.

٥ ـ الخوف هو سبب النسيان المؤقت وقت الإمتحانات الشفهية والتحريرية،ويمكنك التخلص من هذا الخوف بالتأكيد دائماً على أنك تتمتع بذاكره قويه لكل شئ،أو تتخيل صديقاً يهنئك على نجاحك الباهر فى الأمتحان.استمر وسوف تكسب.

٦ ـ إذا كنت تخشى عبور المياه أو السباحه،اسبح فى خيالك بحريه،عرض نفسك للمياه عقلياً،أشعر ببرودة المياه ورعشة السباحه فى حمام السباحه.أجعل الأمر حقيقياً.إذا فعلت ذلك بنفسك ستضطر لنزول الماء وقهره.هذا هو قانون عقلك.

٧ ـ لإذا كنت تخاف الأماكن المغلقه مثل المصعد وصالات المحاضرات إلى آخره،استخدم المصعد عقلياً،وأمتدح كل أجزاءه ووظائفه.ستندهش كيف زال خوفك بسرعة.

٨ ـ أنت مولود بنوعين فقط من الخوف،الخوف من السقوط والخوف من الضوضاء.وكل مخاوفك الأخرى مكتسبه،فتخلص منها.

٩ ـ الخوف الطبيعى أمر جيد والخوف غير الطبيعى سئ، ومدمر. والأستغراق المستمر فى أفكار الخوف يؤدى إلى الخوف غير الطبيعى ،والهواجس التى تتسلط على فكر الإنسان والعقد النفسيه، والخوف من شئ ما يؤدى إلى الشعور بالرعب والإرهاب.

١٠ ـ تستطيع التغلب على الخوف غير الطبيعى عندما تعلم أن قوة عقلك الباطن تستطيع تفسير الظروف وإخراج الرغبات الدفينه من قلبك،اعط على الفور اهتمامك واخلاصك للرغبه التى هى عكس مخاوفك.هذا هو الحب الذى يطرد الخوف.

١١ ـ إذا كنت تخاف الفشل امنح النجاح اهتمامك.

- إذا كنت تخشى المرض تظاهر بأنك فى صحه جيده.
- إذا كنت تخشى التعرض لحادث احتم بتوجيه ورعاية الله.
- إذا كنت تخشى الموت اعتقد فى الحياة الآخره الأبديه مع العمل لها.

١٢ ـ قانون الأستبدال العظيم هو الرد على الخوف.إن كل ماتخاف له حل فى شكل رغبتك.إذا كنت مريضاً فإن رغبتك الصحه.إذا كنت فى سجن الخوف،فإن رغبتك التحرر.توقع الخير.ركز عقلياً على الخير واعلم أن عقلك الباطن يجيبك دائماً. وأنه لا يفشل أبداً.

قانون الأستبدال: يجب أن تدرك أن معاناتك سينتج عنها شئ طيب.إنك لم تعان دون جدوى رغم أنه من الحماقه أن تستمر فى المعاناه.

فمثلاً إذا ظللت مدمناً للتدخين فإن ذلك سيؤدى إلى تدهور عقلك وجسدك. يجب أن تدرك أن قوة عقلك الباطن تساندك حتى إذا كنت أصبت بمرض يجب أن تبدأ فى تخيل فرحة التحرر التى تنتظرك.إن هذا هو قانون الأستبدال.إن هذا التخيل الذى قادك إلى التدخين،دعه الآن يقودك إلى التحرر وسلام العقل.قد تعانى قليلاً ولكن من أجل غرض بناء،قد تتحمله مثل أم تعانى آلام الوضع والمثل سوف تأتى ببنات أفكارك،وسيمنحك عقلك الباطن الكمال والرزانه.

١٣ ـ إن الأشياء التى تخاف منها ليس لها وجود فعلى إلا مجرد أفكار فى عقلك.الأفكار خلاقه ولهذا قال الفيلسوف: "أن الشئ الذى كنت أخشاه قد حدث لى،فكر فى الخير وسيأتيك".

١٤ ـ أنظر إلى مخاوفك عرضها لضوء العقل، تعلم أن تسخر من مخاوفك، هذا هو أفضل علاج.

١٥ ـ لايوجد شئ يستطيع اضطرابك سوى فكرك وأفكارك أنت.وليس لأقتراحاتك وتصريحات وتهديدات الآخرين قوه.إن القوه داخلك أنت.وعندما تركز أفكارك على الخير،فإن قوة الله تساند أفكارك الخيره.إن هناك قوه خلاقه واحده وهى تتحرك فى إنسجام وإئتلاف. وليس بها انقسامات ومعارك،إن مصدرها الحب،ولهذا السبب فإن قوة الخالق سبحانه وتعالى تدعم أفكارك الخيريه.

قوة الشخصية:

أشياء كثيرة يستطيع الإنسان بواسطتها أن يطور شخصيته، ويجعلها أكثر تأثيراً وفعالية، ولكنه لا يرى إلا القليل منها، فى هذه المقالة نكشف بعض الجوانب لقوة الشخصية، وربما يكون القضاء على الخوف أهمها.

سئلت سيدتنا عائشة رضى الله تعالى عنها عن أخلاق رسول الله صلى الله عليه وسلم فردت بكلمة رائعة جمعت فيها صفات شخصية النبى الكريم، قالت: (كان خُلُقُهُ القرآن)! وسوف يكون هذا الحديث منطلقنا فى هذه المقالة المهمة لكل منا.

الخوف والحزن

يؤكد علماء البرمجة اللغوية العصبية أن أهم شىء فى قوة الشخصية هو عدم الخوف، أو ما يعبّر عنه بالثقة بالنفس. ولكن كيف

يمكن الحصول على شخصية لا تخاف؟ يعتبر العلماء أن أفضل طريقة للقضاء على الخوف أن تواجه ما تخاف منه. فلا يمكن لإنسان أن يكون قوياً ما لم يعالج ظاهرة الخوف عنده. والمشكلة أن المواجهة تتطلب شيئاً من القوة، إذن العملية عكسية.

كذلك يؤكد العلماء على ضرورة أن يظهر الإنسان بمظهر الإنسان الواثق من نفسه فلا يُظهر أية أحزان أو هموم أو ضعف. لأن الظهور بمظهر الإنسان الحزين يعطى انطباعاً بالضعف لدى الآخرين. إذن هنالك تأكيد من قبل العلماء على ضرورة عدم الخوف وعدم الحزن لتكسب الشخصية القوية.

■ ■ ■

9

العلاج بالاسترخاء



بدأ العلاج باستخدام أسلوب الاسترخاء فى العلاج النفسى منذ أن قدم العالم الأمريكى الشهير "جوزيف ولب" العديد من الأبحاث فى استخدامه لذلك الأسلوب بنجاح فى علاج العديد من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق النفسى. فتوتر عضلات الجسم يعتبر استجابة قديمة عند الإنسان.. بحيث يمكن أن نطلق عليها اسم " الاستجابة الأثرية" ذ إذا صحت التسمية ذ فهى كالأعضاء الأثرية التى لم تعد ذات وظيفة حيوية فى العصر الحالى

ولكن كيف يمكنك التدريب على الاسترخاء؟

أولا.. يجب أن تعلم انك تتعلم الآن خبرة جديدة تمكنك فوراً من التخلص من القلق والتوتر النفسى إذا استطعت إجادتها. الاسترخاء هو إيقاف كامل ومؤقت لتوتر عضلات الجسم.. فالعضلات تكون فى حالة من التوتر البسيط حتى أثناء النوم أو الراحة.. وهذا التوتر والانقباضات البسيطة يمكن ملاحظتها فى حالات القلق والاضطرابات الانفعالية.. وهذا التوتر هو شرارة توهج وإثارة مراكز الانفعال

وما سنذكره الآن هو نموذج لتدريب كامل على الاسترخاء.. ولكن يجب أن تعلم انك يمكن أن تمارس الاسترخاء لجزء من عضلات الجسم..

ولدقائق معدودة وفى اى مكان قبل أو عقب التعرض لموقف قلق أو مزعج وان التدريب والوصول إلى مستوى جيد من التحكم فى الانفعالات عن طريق الاسترخاء يتطلب التركيز فى ممارسة التمرينات كما يتطلب الانتظام اليومى فى التدريب لمدة ثلث ساعة أو أكثر.. ولمدة أسبوع أو أكثر

ايضا كلما ازدادت قدرة الفرد على إرخاء عضلاته حتى درجة الشعور بالتنميل أو بفقدان الإحساس بالعضلات أو بجزء من الجسم.. كلما زاد ذلك، كلما ازداد التأثير المضاد للقلق وبالتالى تكون النتائج أفضل وأكثر ايجابية

كما يمكن أن يستعين الفرد بتسجيل خطوات الاسترخاء والعبارات التى يقولها لنفسه (الإيحاء الذاتى) لتساعده على التركيز الذهنى وعلى طرد اى أفكار أخرى..كما يمكنه أن يسجل تلك العبارات بصوت هادئ عميق على شريط كاسيت واستعماله أثناء تدريبات الاسترخاء

والتدريب التالى هو نموذج لتدريب كامل يمكن أن يستغرق ما بين ٢٠-٣٠ دقيقة خاصة فى بداية ممارسة تمرينات الاسترخاء، وخلال الأسبوع الأول إلا أنها تقل بعد ذلك

وخطوات التدريب كالآتى:

- اختر حجرة هادئة.. أو مكاناً مريحاً يمكن أن تمدد جسمك عليه.. ويمكن أن تمارس الاسترخاء وأنت جالس ايضا.. أغمض عينيك وأنت مستلق فى ذلك الوضع المريح.. وجسمك فى حالة ارتخاء

- ابدأ بالتركيز على عضو واحد.. وليكن ذراعك الأيسر.. ثم أغلق راحة يدك اليسرى بمنتهى القوة.. وردد لنفسك بصوت غير مسموع.. وبذهن صاف غير: مشتت.. العبارات الآتية:

اننى أقبض راحة يدى اليسرى الآن بقوة.. وكل انتباهى وتفكيرى وتركيزى فى عضلات قبضة يدى وهى تتوتر وتشتد بقوة "

ـ لاحظ أن عضلات اليد.. وعضلات مقدمة الذراع الأيسر تتوتر وتتقبض بشدة يجب أن تلاحظ هذا التوتر وان تشعر به وتحسه جيدا.. وان يستغرق ذلك مابين ثوان تقريبا ثم توقف عن هذا.. وأرخ يدك اليسرى تماما.. ثم ضعها على مكان مريح..أو على وسادة قريبة.. أو امددها بجوار جسمك واشعر بالفرق بين حالة التوتر.. وحالة الاسترخاء فى عضلات الذراع.. مرددا لنفسك بصوت داخلى " أنا اشعر الآن بالاسترخاء الشديد فى عضلات يدى اليسرى ".. واستمتع بهذا.

استمر فى هذا مدة حوالى ١٠ ثوان تقريبا.. ثم كرر الخطوتين ٢، ٣ بنفسى الطريقة تماما..

■ ■ ■


محتويات